Die EGO-Power Bibel

Version 2.4

**Tipps, Denkmodelle, Strategien, Artikel, Anleitungen, und einfach Spassiges -
zu einem erfüllten und selbstbestimmten Leben**

Das EP-System - Eine Übersicht

Der EgoPower - Mensch. Eine Vison ????

Einleitung
Grundlagen der menschlichen Verhaltensweisen
Die Programme in uns und in der Gesellschaft
Wichtige Informationen für Leser der folgenden Kapitel
Die EP-FAQ (Häufig gestellten Fragen)

Die Grundlagen des EP-Systems
Die Glaubensgrundsätze der EgoPower-Thesen
Das EP-System in Stichworten
Die EGO-Power TOP-Thesen

Reflektionen und Gedanken zu uns und unserem Verhalten.

Satanische Thesen
Gewissen? NEIN DANKE !!
Grundlagen zur Durchsetzung der eigenen Interessen
Grundlegendes zum Egoismus
Du mußt ein Schwein sein?
Keine Kompromisse & Keine Verpflichtungen = Keine Probleme
Der Sinn des Lebens
Die wahre (?) Bedeutung der Dinge.
Anleitung zum Unglücklich sein.
Vernetzte Systeme - Alles hängt mit allem zusammen
Die Lüge der Normalität
Geistiges Kleinkrämertum
Alles ist Feedback
Der Sinn der Krankheiten

Das alltägliche Gejammer der Kinder
Der Grund der Ausländerfeindlichkeit.
Jedes Ding hat mindestens 3 Ansichten
Die fixe Idee - Der primäre, alles beherrschende Gedanke
Manager - Oder die dumme Seite der Macht.
Der Schweine-Zyklus
Laß gehen, was zu viel Energien kostet
Kämpfe nicht - SIEGE
Geistige Landkarten in uns
Nimm den leichten Weg
Was sollen denn die anderen denken
Die Vergangenheit ist schuld
Das Puzzle-Denkmodell oder die Frage nach dem Schuldigen
Die Gerechtigkeitsfalle
Lähmung & geistige Leichenstarre
Schluß mit sinnlosen Konventionen
Klage nicht - Lebe
Das Bedürfnis nach Bestätigung
Die Macht der Versprechen und der Schwüre
Die Illusion der Sicherheit
Perfektest Erpressen und die Abwehr davon
Die perfekte Kommunikation in Firmen - EMAIL
Die kritische Masse
Geistiger Vampirismus
Der Sinn der Enttäuschungen
Die lustige Seite des Lebens
Die Flucht vor der Gegenwart
Der Groove der Gefühle
Sexual Healing
Der Frosch im Teich
Hat die Welt mich eigentlich verdient
Alles was wir tun hat Folgen
Wir begegnen jedem mindestens 2 mal
Die universelle Glückformel
Die Relation der Wichtigkeit
Wenn Stolz schadet
Du hast immer Recht
Die universelle Streitformel
Ein Lösungsansatz für längerfristige Streitereien
Die Macht der sinnvollen Handlungen

Statistiken
Die Globalisierunsfalle
Planungs - Typen
Der gute Ruf
Beziehungs-Netzwerke
Etikettierte Referenzerlebnisse
Die magische Brille
Die Macht der Entscheidungen
Persönliche Strategien
Das Helfersyndrom
Menschen-Typen
Dein Glaube
Das 3-geteilte Verhaltensmuster
Der Kausalitätsirrtum
Der Titanic Effekt
Ausreden und Ausflüchte
Der Faschings - Effekt
Das Regel-Paradigma
Die Überzeugungskette
Das geistige Bilanzierungssystem
Das Ziel - ist der Weg.
Dummheit & Faulheit
Lebensbereiche
Anonyme Wunschartikulierungen
Die Gefühlsverpflichtung
Die Kunst des Schaffens ohne zu schaffen
Relative Fähigkeiten
Sofortige Gefühlsreaktionen?
Das Hausfrauensyndrom
Der Irrweg der Psychotherapien
Was richtig ist, muß richtig bleiben
Der AHA Effekt
Lügen und Ehrlichkeit
Die Macht
First Position
Wo sind sie geblieben - Die Faulen
Objektorientiertes Denken
Das OK-Denkmodell
The Game
Der mentale Supergau

Der Sinn von unangenehmen Gefühlen
Die Umgebung prägt dem Menschen
Besorgs dir - SOFORT
Der zeitliche Bezugsrahmen
Der Aggressionstrieb
Die Verantwortungsfalle
Das ist aber schwer....
Wie du alles bekommen kannst
Motivation durch Druck
Hätte ich damals nur anders gehandelt.
Klare Thesen
Die Staats - Gläubigkeit
Der Sündenbock
Der Guru in dir
Geld - Der Grund aller Probleme?
Mental-Training
Die Moral
Der Vergleich mit anderen
Die freie Problemwahl
Der Gewissenszwang
Die Medien
Die Gedankenkontrolle
Das Katastrophen-Denken
Unbändige Motivation
Denkschienen
Macht und Erfolg aus dem NICHTS
Rationalität
Die Wirklichkeit - Eine Illusion?
Der Numerus-Clausus Effekt
Hirn und Penis
Die Ehrlichkeitsfalle
Selbstblockaden
Der goldene Mittelweg
Transaktions-Rollen-Ansprache
Depressionen
Jetzt - ist die Zeit zu leben
Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom
Das tote Pferd
Die Technik-Gläubigkeit
Positives Denken ist Mist

Die Bazai-Motivations-Technik
Perfektionismus schadet
Mut zu Langsamkeit
Der PB Faktor
Jim Profit's Lebensweisheiten
Die redlich erklommene Karriereleiter.
Das einmal gegebene Versprechen
Der VerGLUCKungs-Effekt
Stress als Statussymbol?
Die Relation von Rationalität und Moral
WTC ade
Die Duldungsstarre
Soziale Motivation
Der Hungerstreik
Die Gemeinschaft der Heiligen
Moralische Konformitätsduselei
Der HALO-Effekt
Der Widder-Effekt
Der Staubsauger-Effekt
Hoffnung?
Wenn es dich juckt...
LCE - Life Changing Event
Das Chaos im geschlossenen System

Entdeckte Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten

Das 1:1 Angleichungsprinzip
Das Paradies-Prizip
Das Evolutions-Prinzip
Das Resonanz-Prinzip
Das Gesetz des Dschungels.
Alles verläuft in Zyklen.
Das Masseträgheits-Gesetz
Der Phönix-Faktor
Die Zeit ist reif
Die Prinzipien der Meister
Das Prinzip des Mangels
Das Polaritätsprinzip
Das Projektionsprinzip
Das 60:40 Prinzip

Das Pareto-Prinzip (80:20 Regel)'
Das Reaktionsprinzip
Das Anpassungsprinzip
Das SWG Größenvergleichsprinzip
Das Eskalationsprinzip
Das Prinzip von Schuld und Suehne
Das Pontuis Pilatus - Prinzip
Das Energie - Gesetz
Das Hamster-Prinzip
Die 1:1 Wertbeziehung
Das Additionsprinzip
Das Streuungsprinzip
Das Handelsprinzip
Das Realitätsprinzip
Das Kombinationsprinzip
Das Freundlichkeitsprinzip
Das Gravitationsgesetz
Das Schnelligkeitsprinzip
Der Placebo Effekt
Das Kaktus-Prinzip
Das 100% Prinzip
Das Regelschwingen
Das Äquivalenz-Prinzip
Der Etikettierungs Effekt
Der Schlußfolgerungs - Automatismus
Das Energie-Aufwand Modell
Das Gleichgewichtsprinzip
Das Belohnungsprinzip
Das Engpaß-Prinzip
Das Brunnen-Prinzip
Das Entscheidungs-Prinzip
Das Nominalisierungs-Prinzip
Die Rattenstrategie
Reaktions-Gesetz
Das EVA-Prinzip
Die Relativitäts-Theorie
Das Prinzip des großen Haufens
Das Reaktions-Reaktions-Prinzip
Das Belohnungsprinzip
Masse Wirkungs Prinzip

Das Energie-Umwandel-Gesetz
Das (50:50) : 100 Prinzip
Das Assimilationsprinzip
Das Und-Prinzip
Das Tschakk-Prinzip (Zack-Prinzip)
Die 7 Prinzipien des HUNA
Das SGL - Prinzip
Das Ausschluss-Prinzip
Das Rosinen - Prinzip
Zero Handlungs-Prinzip
Das Glücksprinzip
Bedürfnis-Pegel-Signalisierungs - Prinzip
Das Alternativ-Prinzip
Das Prinzip des richtigen Weges
Das Wahrscheinlichkeitsprinzip
Das Ruderboot-Prinzip
Masse Wirkungs Prinzip
Das Besitzergreifungs - Prinzip
Das Wagnis-Unterlassungs Prinzip
Das Katzen - Prinzip
Das Meisterschafts - Prinzip
Das Selbstregulierungs-Prinzip
Das Glaubens-Prinzip
Das Absichts-Prinzip
Nischen-Riegel Prinzip
Das Wasser-Prinzip
Das Broken-Window-Prinzip
Das Vereinbarungsprinzip
Das Ausschliesslichkeitsprinzip
Das ET-Prinzip
Das Gültigkeits-Prinzip
Das Meinungsbildungs-Prinzip
Das Vergeßlichkeits-Prinzip
Das Prinzip der leisen Töne
Das Unmöglichkeits-Prinzip der Kommunikation
Das Entbehrungs-Prinzip
Das Gruppen-Konstellations-Prinzip
Das Jetzt-Sofort Prinzip
Das Mirror-Prinzip
Das Nachschub-Prinzip

Das Wechsel-Prinzip
Das Abwürg-Prinzip
Das Blumentopf-Prinzip
Das Höllen-Prinzip
Variantions-Prinzip
Das 30-Sekunden-Prinzip
Das Ausfüll-Rinzip
Das Haifischflossen - Prinzip
Das Dreifaltigkeits - Prinzip
Das Sowohl-als-auch - Prinzip
Das Keks-Prinzip

Programme, Werte und Regeln nach denen wir leben.

Die Motive aller Handlungen (Übersicht) & Motive Teil2
Das Selbstwertgefühl. Deine persönliche Power.
WENN-DANN Programme
Die META-Programme
Die Hierarchie der Werte
Die Sciptanalyse.
Persönlichkeits - Stufen - Kommunikations - Denkmodell
Die Macht der Worte
Wer anklagt hat die besseren Karten
Die Macht der Mehrheit
Beliefs und Reframeings
No-Limits im Kopf
Prostitutions - Effekt
Der Sympathie-Effekt
Der Me-Too Effekt

Powervolle Tips und Tricks, mitten aus dem Leben.

Nachahmen und kopieren = Von anderen lernen
System-Analyse. Der Weg nach vorne.
Programme, Werte und Zustände ruckzuck ändern
Die Anker-Technik
Die Klugscheißer-Technik

Die Technik der Führer
Das Vokabular der Manipulation
Der intensive Kurzschlaf und die intensive Kurzentspannung
Teleschizomatik - Das kleine Wunder
Ich habe da da ein Problem - NIE WIEDER
Ängste überwinden - (In wenigen Minuten)
Wovor du Angst hast, das kommt über dich ...
Der Prophet im eigenen Haus.
Die powervolle Benutzung deines Körpers.
Sei immer ein Schritt vor den anderen.
Die 100 Megatonnen-Bombe in dir.
Die Macht der Erwartungen.
Die Macht der Gewohnheit
Sich selbst erfüllende Prophezeihungen.
Selektive Wahrnehmung
Die Wahl der Rolle.
Magische Worte
Jeden Tag einen Joke
Kokrani
Das Bedürfnis nach Streicheleinheiten
Ultimative Selbstverteidigung
Die Muppet - Technik
Zufall - Oder ein gesteuertes Ereignis?
Die Magie des Pendels
Morgen - Morgen , nur nicht heute ....
Die Alientechnik
Wachsende Frustration
Die Supersuggestion
Perfektest Erpressen und die Abwehr davon
Entscheidungsfindung - einmal anders
Mach es alleine
Sei dein eigener Trainer
Musik setzt Stimmungen frei
Tagebücher & Aufzeichnungen
Die Präzision der Sprache
Laß dir keine ungewollten Gefühle aufschwätzen
Natürliche Ernährung
Der Weg der Mitte
Unangenehme Gedanken besiegen
Die Lewinsky-Technik

Entspannung für Männer
Die Attribute der Gedanken
Mentale Bilder
Nimm den einfachen Weg
Guck nicht hin
Die Wahrscheinlichkeits-Frage Methode
Soll ich schon mal.....
Die Verwirr-Technik
Blenden in intelligenten Gesprächen
Chunking
Die Vodoo-Technik
Vermeidungstechniken
Eigenlob stimmt
Der Schauspiel-Effekt
Die Maulwurf - Methode
Digitales Spatzenhirn-Denken
Einschlafstörungen überwinden
Bluff dich schlau
Nenne es beim Namen
Move on - mit absoluter Power
Gruppenführer werden (verbalisieren von gruppendyn. Prozessen)
Der innere Dialog
Der Hauptgewinn
Verzichte auf Erklärungen
Beseitige, was dich behindert.
Der Angst-Gegner
Der Verlierer Sog
Der Lebenskampf
Die Universalmittel
Die Fähigkeiten gegen geistige Limitierungen
Der Mental-Simulator
Ressourcen
Bitte so wird dir gegeben
Der Mental-Focus
Master Modelling
Videen - Der Schlüssel zur persönlichen Power Videe 2
Die Videen-Viren
Die Alternativfrage
Die Salami-Taktik
Sofortiges Handeln bei Problemen

Pragmatische Problemlösungen
Greife bei Zeiten, dann hast du in der Not
Neues lernen
Die Technik der "hängenden Schallplatten"
Die persönlichen Verbündeten (Mentalpartner)
Die Torpedo Technik
Der Synchron-Effekt
Der Sabotage - Effekt
Der Untergrund - Kampf
Über den Umgang mit Feinden
Pragmatische Betrachtungsweisen
Mind-Scripting
Wenn-Dann Glaubenssyteme
Bei Bedrängnis durch Justizbeamte - Halte einfach mal die Klappe
Ballast abwerfen

Verkaufen, Kommunizieren und sich durchsetzen.

Der Vorteils-Verkauf
Immer und überall beliebt sein - (Schleimen was das Zeug hält)
Kurzquittungen - Die Chance zur guten Kommunikation
Einwände genial beantworten.
Wenn jemand eine Ausrede benutzt - Hebel ihn aus.
Die Macht des Schweigens.
Phrasen dreschen.
Die Abwehrmanöver
Die Zeugenumlastung.
Unwissenheit nützt.
Die EIN-Satz-Niedermach-Methode
Diskussionen vermeiden - bringt nur Vorteile.
Laß doch den Müll in deinem Leben vorbei schwimmen
Immer alles abstreiten - Nie etwas zugeben
Wie du mit unangenehmen Personen fertig wirst
Die Macht des eigenen Namens
Sag klar und deutlich was du möchtest.
Auf´s Wort hören
Das Entfernen von Hindernissen
Professionelle Preisverhandlung
Die Krankheitsfalle

Die Scheibchen-Technik
Demonstriere Unabhängikeit und Stärke
Die Diskussions-Killer-Technik
Absolute Wahrheiten verkünden
Art der Streicheleinheiten
Rhetorische Bilder
Die Flexibiltät der Handlungen
Die Übertreibungstechnik 1
Die Übertreibungstechnik 2
Die Schweigemethode
Die ultimative Ausrede
Die Extra-Technik
JA-Aber - Abwehr
Mit den richtigen Worten überzeugen
Der Ton machts
Die Guerilla Kampftechnik
Stereotypische Anweisungswiederholungen
Warum Warum Warum
Überlegungen zur Macht
Schnelle Entscheidungen
Folgezweifel
Die Verbal-Strategien
Die Mitte bei Preisverhandlungen
Warnungen und Drohungen
Die NÖ-Technik
Keine Kompromisse
Argumentations - Tricks
Verhandeln in Extremsituationen
Verschleierungsantworten

Job - Tips

Wie du dich gegen Vorgesetzte durchsetzen kannst.
Erfolgreich telefonieren
Befasse dich nicht mit Einzelheiten
Bewerbungsstrategien
Halte das kleine Chaos aufrecht
Der richtige Umgang mit dem Chef
Jobwechsel
Blinder Aktionismus

Chefs, Manager und andere Chaoten
Strategien für Angestellte
Mobbing Techniken
Probleme im Job?
Das Unternehmerprinzip
Die innere Kündigung
Überleben im Konzern
Einen Vorstellungstermin trotz Absage bekommen
Besprechungs Bingo
Engagiere bessere Leute
Die Aufgabe der Chefs
Fair Play im Business?

Manipulieren, aber richtig.

Den anderen durch Schuldgefühle manipulieren
Diverse Manipulationstechniken
Gruppendynamische Prozesse steuern
Es kommt auf die Verpackung an
Die Sprache der Manipulation
Die "Oder was??" Technik
Loben ohne Grund
Logische Folgen
Personelle Integrität
Aufzählungsreihenfolge
Die Jackpot Motivations Technik
Hypnotische Gefühlsübertragung
Die Weiterführungstechnik
Der Manipulations-Zwang
Die Technik des letzten Wortes
Manipulative Sprachmuster

Das andere Geschlecht.

Verhaltenstips - Wenn du fremd gehst
Der Seitensprung-Ratgeber
Anmach- und Kennlerntechniken - Tips für Ihn
Anmach- und Kennlerntechniken - Tips für Sie
Wie du Trennungen leicht überwindest
Der Zauberbrief für Schüchterne

Kommunikationsunterschiede Männer-Frauen
Weitere Unterschiede zwischen Männern und Frauen
Bin ich eigentlich ein guter Liebhaber / eine gute Geliebte ?
Der neue Typ Mann ...
Die AIDS - Lüge
Die Partnerwahl
Der zweite Frühling
Das perfekte Paar
Der Männerabend
Standpunkte
Die sexuelle Ausbeutung der Partnerin ?
Dinge, die man beim Sex nicht sagen sollte
Die Geheimnisse einer Männer WG
Magic Touch
50 Gründe warum es besser ist, ein Mann zu sein
22 Schritte - Wie man ein richtige Frau wird
Die Bibel des modernen Mannes
Das Männer-Frauen-Wörterbuch
Die Bedienungsanleitung für Männer
Zusammen alt werden?
Videelle - Verführung
Beziehungen sind wie ein Glas Wasser

Ziele, Geld, Reichtum und Erfolg

Das universelle EgoPower-Erfolgskonzept
Ziele setzen, planen und erreichen
Jeden Nachteil, mit dem Faktor 10, in einen Vorteil verwandeln
Wecke das Finanzgenie in dir
Das Supergeschäft 1 (100 .- DM bis DM 300.- DM pro Stunde)
Das Supergeschäft 2 (1000.- DM pro Stunde und mehr..)
Tipps für angehende Autoren
Geld ist schön
Wie du von deinen Schulden herunter kommst
Der führende Kopf
Der Wert der Ausdauer
DynaTop
Die Erwerbsregeln der Ferengi
Streifenhörnchen-Motivation
Masse Wirkungs Prinzip

Mehr Geld..

Religiöses

Warum du die Finger von der Kirche und der Religion lassen sollst
10 Gründe warum Bier besser als jede Religion ist.
WU-WEI. Die Kunst des Handelns ohne zu handeln
Esoterik - Quasireligiöser Fanatismus
Die Verlogenheit der Gesellschaft
Das atheistische Manifest. Eine Abrechnung mit der christlichen Religion.

Dyna-Kombinationen

Das universelle DynaTechnologie und EgoPower-Erfolgskonzept
DynaTop
DynaTalk ©
Dyna-Brainstorm
Dyna-Magic - Fast alles, durch eine genial einfache Methode, erreichen.
Dyna Creating
Dyna Personality
Dyna-Therapie
Dyna - Control

Power Techniken

Öffentliche Mittel erschleichen
Geheimnisse richtig teilen. (Zeugen = Mittäter)
Besitze doppelt, was dir wichtig ist
Künstlichen Mangel erzeugen. Dann deswegen anklagen.
Der Weg zur Weltherrschaft
Verberge deine Schwachpunkte
Die wichtigste Person für dein Leben.
Kontrolliere deinen Zorn
Setze nicht alles auf einen Versuch
Laß dir keine fremden Probleme aufhalsen
Beantworte nur die Fragen, die dir gestellt werden
Führe Falsches nicht zu Ende

Wehre dich gegen Spitznamen
Mache mies, was du haben willst
Handbuch für Demagogen
Wissen ist Macht
Halte dir immer eine Hintertür frei

Anderes...

Das Supergedächtnis. (Nichts mehr vergessen)
Lernen und erinnern - Erweiterte Tips
Fotografisches Lesen (20x schneller)
Scherzfragen
Durch "Nichtstun" Probleme lösen - (Der unbewußte Computer)
Fremdsprachen lernen ohne Vokabel zu pauken
Aktion: "Speck weg"
NLP - Grundsätze
1000 DM-Sätze
Hypnose - Eine Übersicht
Der Ärger mit der Wahrheit

Anwendungsbeispiele & extern verfasste Artikel

Erklärung und Einleitung
Die Überstunden.
Grenzen beim Sex
Abstandszonen
Balzverhalten
Probleme mit den Eltern
Das Traumgewicht
Bad Guy - Lebensweise
Die Turbotherapie
Der Guru - Eine Geschäftsidee
Lieber krank feiern als gesund schuften.
Der Bundesbankschwindel
Arbeit ist Scheiße

Die EP_FAQ
EgoPower - Fazit

Das Schluss-Wort

Aktuelle Update - Infos
Das Gästebuch

ENDE

Aktuelle Infos

Diese Seite informiert über die aktuellen Änderungen und Updates.
(*Das Neueste steht immer oben*.)

- *Der Update für April 2002*

  Diesmal etwas weniger, da ich gerade mit einem anderen Projekt schwer beschäftigt bin.

  Beziehungen sind wie ein Glas Wasser
  Das Keks-Prinzip
  Das Chaos im geschlossenen System

- *Der Update für März 2002*

  Das Ausfüll-Rinzip
  LCE - Life Changing Event
  Das Haifischflossen - Prinzip
  Das Dreifaltigkeits - Prinzip
  Manipulative Sprachmuster
  Das Wasser-Prinzip leicht modifiziert.
  Das Selbstregulierungs - Prinzip minimal erweitert.
  Das Sowohl-als-auch - Prinzip
  Videelle - Verführung
  Der Ärger mit der Wahrheit (Als Beispiel für die manipulativen Sprachmuster)

- *Der Update für Februar 2002*

  Bei Bedrängnis durch Justizbeamte - Halte die Klappe
  Das Blumentopf-Prinzip
  Den Leitfaden (Stichwort-Übersicht) um einen neuen Abschnitt erweitert.
  Die EP-FAQ (Häufig gestellte Fragen)
  Das Höllen-Prinzip
  Hoffnung?
  Variantions-Prinzip
  Ballast abwerfen
  Das 30-Sekunden-Prinzip

Wenn es dich juckt...

- *Der Update für Januar 2002*
  Der Staubsauger-Effekt
  Die Technik des letzten Wortes
  Das Mirror-Prinzip
  Das Nachschub-Prinzip
  Das Wechsel-Prinzip
  Verschleierungsantworten
  Das Abwürg-Prinzip

- *Der Update für Dezember 2001*

  Der HALO-Effekt
  Das Gruppen-Konstellations-Prinzip
  Die Mitte bei Preisverhandlungen
  Warnungen und Drohungen
  Argumentations - Tricks
  Verhandeln in Extremsituationen
  Das Jetzt-Sofort Prinzip
  Der Widder-Effekt
  Dyna-Therapie
  Dyna - Control

- *Erweiterungen und Änderungen im Dezember 2001*
  Die Verhaltenstipps für den Seitensprung (um einen Zeitungsartikel erw.)
  Die Macht (erweitert)
  Die NÖ-Technik (aus dem folgenden Artikel extrahiert)
  Keine Kompromisse (Die Nö-Technik hieraus separiert)

- *Der Update für November*

  Die Verbal-Strategien
  Das Vergeßlichkeits-Prinzip
  Das Prinzip der leisen Töne
  Soziale Motivation
  Mind-Scripting
  Der Sympathie-Effekt
  Der Me-Too Effekt
  Wenn-Dann Glaubenssysteme

Das atheistische Manifest.
Halte dir immer eine Hintertür frei
Der Hungerstreik
Moralische Konformitätsduselei
Das Unmöglichkeits-Prinzip der Kommunikation
Das Absichts-Prinzip (leicht erweitert)
Die Gemeinschaft der Heiligen
Das Entbehrungs-Prinzip
EgoPower - Fazit

- *Update für Oktober*

Die EGO-Power TOP - Thesen
Wissen ist Macht
WTC ade (Eine etwas andere Betrachtungsweise.)
Das Gültigkeits-Prinzip der Binsenweisheiten (Erweiterterung des Artikels)
Die Duldungsstarre
Das Meinungsbildungs-Prinzip
Die Videen-Viren .

- *Der Update für September*

Das Vereinbarungsprinzip
Das Ausschliesslichkeitsprinzip
Das ET-Prinzip
Das Gültigkeits-Prinzip
Pragmatische Betrachtungsweisen

- *Der Update für August*

Das Absichts-Prinzip
Der Sabotage - Effekt
Der Untergrund - Kampf
Über den Umgang mit Feinden
Das Selbstregulierungs-Prinzip
Das Glaubens-Prinzip
Das Wasser-Prinzip
Das Broken-Window-Prinzip
Stress als Statussymbol?
Die Relation von Rationalität und Moral

- *Update im Juli*

  Zero Handlungsprinzip
  Der VerGLUCKungs-Effekt
  Das Glücksprinzip
  Bedürfnis-Pegel-Signalisierungs - Prinzip
  Das Alternativprinzip
  Das Prinzip des richtigen Weges
  Das Wahrscheinlichkeitsprinzip
  Das Ruderbootprinzip
  Der Synchron-Effekt
  Handbuch für Demagogen (wieder aufgenommen)

  2.ter Update im Juli

  50 Gründe warum es besser ist, ein Mann zu sein (wieder aufgenommen)
  22 Schritte - Wie man ein richtige Frau wird (wieder aufgenommen)
  Die Bibel des modernen Mannes (wieder aufgenommen)
  Das Männer-Frauen-Wörterbuch
  The Game (Upgedated)
  Das Besitzergreifungs - Prinzip
  Die Bedienungsanleitung für Männer
  Das Wagnis-Unterlassungs Prinzip
  Rhetorische Bilder (wieder aufgenommen)
  Jim Profit's Lebensweisheiten
  Das Katzen - Prinzip
  Das Meisterschafts - Prinzip

- *Update im Juni 2001*

  Der PB Faktor
  Die redlich erklommene Karriereleiter.
  Das einmal gegebene Versprechen
  Das SGL - Prinzip
  Das Ausschluss-Prinzip
  Das Rosinen - Prinzip
  Prostitutions - Effekt
  Die Torpedo Technik
  Fair Play im Business?

Dyna Creating
Dyna Personality
Das Massewirkungs- Prinzip

- *Eröffung der EgoPower-Seite im Mai 2001*
  aus der ursprünglichen *DynaTechnologie*-Webseite.

---

letzte Aktualisierung am: 26.03.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Beziehungen sind wie ein Glas Wasser.

Was habe ich kürzlich gelesen? Über 55% aller Paare lassen sich scheiden.

In einem früheren Artikel beschrieb ich schon die "wachsende Frustration", die sich bei einem längeren Zusammenleben einstellt. Und jetzt biete dir auch gleich ein Erklärungsmodell zur hohen Scheidungsrate an.

Eine Beziehung ist wie ein Glas Wasser.

Im Laufe der Zeit tröpfeln immer mehr "Erinnerungs- uns Assoziationstropfen" hinein. Sind diese positiv, sind es klare Tropfen, bei negativen hingegen trübe. Am Anfang hingegen sind es nur helle, aber im Laufe des Lebens gibt es immer ein paar Meinungsverschiedenheiten und Probleme. Und auf die konzentrieren wir uns dann ständig, schon wegen der Denkschiene. Und schwupps, sehen wir gar nicht mehr die positiven Anteile und alles wird trüb. Langsam aber stetig.

Und doch wäre der Ausweg ein ganz einfacher. Immer wann man sich über den anderen ärgert, sollten beide, als Ausgleich, mit positiven Ankern, angenehmen Erinnerungen, Assiziationen und Erlebnissen dem Ganzen entgegen steuern.

Frei nach dem Motto:

Kippe immer mehr klares als trüber Wasser hinein.

---

letzte Aktualisierung am: 25.03.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die wachsende Frustration

Hier wieder einmal ein Artikel aus der Ecke: "Verständnis fuer andere".

Untersuchungen haben gezeigt, daß Probleme, die bei Ehepaaren, Geschäftspartnern und Freunden unweigerlich zu einer Krise führten, schon von **Anfang an** vorhanden waren. Sie wurden aber von den Beteiligten entweder als nicht so schlimm empfunden, oder man hoffte die "Macke" würde sich irgendwann von alleine legen (Aufschiebestrategie).

Laß dir jedoch von mir versichern:

> **1. Ändert sich überhaupt nichts von alleine** und
>
> **2.** schaukelt sich jeder, dem irgend etwas an einem anderen nicht paßt, früher oder später in eine "***Das kann ich nicht mehr länger hin nehmen-Haltung***" rein. **Garantiert!!.**

Wenn dir also irgend etwas, noch so Winziges" nicht paßt. Ignoriere es **nicht**. **Das Frustrationsgefühl wächst unaufhaltsam** und dann knallt es.

Wehre dich gleich am Anfang, sonst überrollt dich eines Tages eine Lawine.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Ich habe da ein Problem.

Betrachten wir o.g. Aussage einmal aus folgendem Blinkwinkel.

Wenn jemand sagt, er hätte ein Problem, dann ist die Aussage gleichbedeutend, als wenn er gesagt hätte, er habe ein Auto. Beides, Auto und Problem sind "*Dinge die existieren*".

Angenommen unser hypothetischer problembeladenener Autobesitzer würde sich nun ein 45er an die Schläfe setzen und abdrücken. Es würde sein Auto weiterhin noch existieren, aber sein Problem ...???

Du siehst also, Probleme existieren nur in deinem Kopf.

Probleme sind nach meiner Definition nur Situationen, die du als schwierig empfindest. Wie du Empfindungen ändern kannst, hast du aber schon gelernt, oder?

Noch ein Tip. Benutze das "Vokabular der Manipulation" um dich selbst zu manipulieren. Benenne deine Aussage einfach um. Von Problem nach Projekt oder Aufgabe.

Außerdem ist ein **Pro-Blem** etwas Positives. Daher das PRO als Vorsilbe. Ansonsten wäre es ja ein **Anti-Blem.**

Und nochwas: Kosmisch gesehen i**st dein Problem nur ein Furz im in der Unendlichkeit der Zeit**. Und manche Leute suchen so sehr nach Problemen, das sie es sogar noch in einem früheren Leben tun. Die müssen doch einen an der Klatsche haben.

Außerdem betrachte es mal so:
Hast du einen Job, dann hast du Probleme. Hast du keinen Job, dann hast du auch Probleme.

Und dies geht dir auf allen Gebieten so: Familie, Freundin, Freund, Auto, usw usw.

Immer ist es so. Aber, ein gelöstes Problem, stärkt auch dein Wissen, deine Erfahrung und dein SWG. Du entwickelst Referenzen, wie diese spezielle Situation gelöst werden kann. Du wirst stärker dadurch.

Prima.

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Denkschienen

Auf dem einmal begonnenen Weg wird, in der Regel, einfach weiter gedacht.

Wenn du jemanden ein paar Argumente, für oder gegen etwas, unterbreitest, dann hat er meist nur die letzte Aussage noch "im Ohr" und wird mit einer fast 80%tigen Sicherheit nur über das letzte Argument nachdenken.

Also: Wenn du einen etwas fragst, dann nenne das beste Argument zum Schluß. Und wenn du mehrere Fragen von jemandem beantwortet haben möchtest, dann laß ihn Zeit zu antworten, und stelle nicht alle Fragen auf einmal.

Oder wenn du einen Kollegen zum Aufgeben, von irgendeinem Ziel, das er verfolgt, überreden willst/sollst, und er will es aber nicht, dann darfst du nicht mit der Tür in Haus fallen. Eine gute Methode ist es, das Wot "aufgeben" vorher öfter in das vorbereitende Gespräch einfließen zu lassen. Er hört es und es arbeitet unbewußt weiter. Kommst du dann später mit der "Aufgeben-frage" ist die Wahrscheinlichkeit hoch, daß er genau das dann macht.

Du kennst diese Methode unter einer anderen Bezeichnung und in einem anderen Zusammenhang. Aber sie beruht genau auf diesen Denkschienen-Mechanismen. Die JA-Strasse.

Nicht wahr?

Denkschienen sind mentale Straßen auf denen unsere Gedanken entlang rasen.

Beim ersten mal, wenn du eine bestimmte Ansicht, zu einer Angelegenheit denkst, ist es erst ein dünner Gedankenfaden. Aber je öfters du diese Gedanken denkst, desto stärker und automatischer werden sie. Später wird daraus dann ein mentaler Trampelpfad, dann ein Weg, eine Straße, eine Autobahn und wenn du wirklich Energie in diese Denkweise steckst, wird daraus eine Hochgeschwindigkeit-ICE-Strecke für die Gedanken. Es bilden sich die schon, an einer anderen Stelle erwähnten, bevorzugten Nervenbahnen

Du kennst solche Leute; egal was du ihnen sagst, sofort sehen sie da einen Angriff drin. Sie sind so daran gewöhnt, daß sie garnicht mehr anders können. Und nur weil sie zu oft, auf diese Weise gedacht haben, hat sich diese Denkweise verselbständigt.

Aber durch eine **konsequente Nichtbenutzung** kannst du darüber das Gras des

Vergessens zu wuchern lassen, und dich davon heilen.

---

letzte Aktualisierung am: 14.02.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

OK .. ich möchte eine

Nachricht an

EgoPower schicken

<<< zurück

Das Keks-Prinzip

Heute möchte ich einmal einen Artikel aus der Rubrik "Was ist bloß aus uns geworden?" schreiben.

Wenn ein kleines Kind einen Keks sieht, dann will es den haben. Es denkt sich nur "Keks" und geht voll darauf los. Egal was im Weg steht, es wird umgebügelt. Und es gibt keine Ruhe, bis es den erwünschten Keks in den Fingern hält.

Und was tun wir Großen, wenn wir "unseren Keks" sehen? Wir fragen uns:

- Ist es erlaubt das ich mir den Keks nehme?
- Ob noch jemand diesen Keks haben will?
- Was denken die anderen, wenn ich mir jetzt den Keks nehme?
- Habe ich den Keks überhaupt verdient?
- Was der wohl wieder kostet?
- Was muß ich jetzt dafür tun?
- Sieht es auch keiner, wenn ich mir jetzt den Keks nehme?

Mein Tip: Nimm ihn dir - sofort. Akzeptiere keinen langen komplizierten Weg, um an deinen Keks zu gelangen, wenn es auch einfach geht.

---

letzte Aktualisierung am: 26.03.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Funktioniert der komplizierte Weg nicht, nimm den einfachen.

Kann es sein, daß du versuchst ein **Problem** zu lösen, dabei aber immer wieder scheiterst, weil du erkennst, wie etwas nicht gemacht wird?

Wenn du also einmal vor einer komplexen Aufgabe stehst, versuch erst einmal den einfachen, direkten Weg.

Es könnte sein, daß er funktioniert. Manche glauben, wenn eine komplexe Aufgabe mit einer einfachen Lösungsmethode zu bewältigen ist, dann hätte dies schon jemand anderes heraus gefunden. Aber vielleicht kann es auch sein, daß genau aus dieser Überlegung heraus, es noch niemand versucht hat.

Der Tip des Tages: **Funktioniert der komplizierte Weg nicht, nimm den einfachen**

Deswegen: Ändere was dich stört". Zack - einfach so... Denn im Prinzip, ist immer einfach. Man muß nur die Augen offen halten und die Reaktionen auf unsere Handlung erkennen und diese ggf. ändern, wenn das Ergebnis in die falsche Richtung driftet.

OK, wir Menschen schaffen uns mit unseren abwägenden Geisteshaltung", der wissenschaftlichen orientierten Einstellung" und unserer Intelligenz" das Problem, daß wir uns immer öfter nicht entscheiden können bzw. wollen, weil wir nicht alle Folgen einer Entscheidung überblicken können. Objektiv betrachtet, kann man garnicht alle Folgen überblicken. Und deswegen handelt man lieber nicht, bevor man was verkehrt macht. Aber bei dieser Verhaltensweise, zeigen wir unser wahre Einstellung. Erkenne es. **Es ist die Weicheier-Mentalität**. Und da hilft kein Schönreden.

Dazu passen auch 2 Artikel, die ich kürzlichin einer Tageszeitung gefunden habe:

Die Strategie des Einfachen
Die meisten Menschen denken schlichter, als sie glauben Und sie haben Recht: Mit der einfachen Gedankenarbeit kommt der Mensch meist weiter als mit absolutem Wissen.; Und man kann mit der segensreichen Wirkung partieller Unkenntnis sogar Geld auf dem Aktienmarkt machen. Börsenbroker wollen meist mit Hilfe aufwendiger Methoden hohe Gewinne erzielen. Vielleicht ist ihr Streben nach möglichst umfassendem Wissen vergeblich, denn die Laien, die in München und

Chicago auf der Straße nach den

erfolgversprechendsten Aktien befragt worden waren, lagen besser als die Experten. Die nur schlecht informierten Passanten schlugen der Dax-Aktienindex um zehn Prozentpunkte und übertrafen in sechs vor acht Fällen entsprechende Fonds die von Profis gesteuert wurden ,,Ignoranz zahlt sich aus", sagt Gen Gierenzer, Chef des Max-Planck-In stituts für Bildungsforschung. Die Wissenschaftler nennen die Schlichtheit des Denkens ,,einfache Rekognitions-Heuristiken". Das sind die Denk- und Entscheidungswerkzeuge des Geistes. Die Börsenlaien hatten bei der Frage nach Aktin einfach die bekanntesten Namen genannt. ,,*Wähle, was du kennst*" ist das heuristische Gesetz Nummer eins.

Wenn von zwei Objekten das eine bekannt ist und das andere nicht, wählen die meisten fast automatisch das bekannte, und liegen oft richtig. Wer wenig Zeit zum Überlegen hat, antwortet spontan oder sucht nach Kriterien, die die Richtigkeit der Antwort wahrscheinlich machen.

"*Minimiere die Zahl der Kriterien*", lautet Regel Nummer zwei. Wenn die Zeit für komplizierte Überlegungen zu knapp ist, schaltet der Kopf auf Schlichtheit um und handelt nach Regel drei: ,,*Wähle beim nächsten Mal die zuletzt erfolgreich angewandte Denkstrategie*". Denken in Analogien ist eine der simpelsten Arten, seinen Kopf zu benutzen. Um eine Situation zu meistern reicht sie auch oft aus. Was ähnlich ist, wird ähnlich bewertet, selbst wenn bei näherer Betrachtung Unterschiede zum Vorschein kommen

Bei der vierten heuristischen Denkart wird auf das anscheinend wichtigste und hervorstechendste Merkmal eines Problems oder Gegenstandes geachtet Das hilft auch beim Wiedererkennen von Personen. Der ,,Weniger ist mehr Effekt« habe die Forscher überrascht, aber ,,auch aus begrenzten Informationen lassen sich vernünftige Schlüsse ziehen"

Aber die Form geht nicht immer auf. ,,Ignoranz ist gut, aber nicht immer«, sagt Laura Martignon. viele Frauen würden gern mit Sean Connery auf eine einsame Insel ziehen. Aber wenn sie erfahren, dass er manchmal seine Frau geschlagen hat, sinkt die Begeisterung. Der Kompromiss zwischen Falschentscheidungen aus Gründen unzureichender Informationen und Entscheidungslähmung wegen einer nicht zu verarbeitende Datenmenge scheint das beste zu sein So wählen wir auch unser Partner. Wir wenden uns nicht den Erstbesten zu, testen aber auch nicht alle potenziellen Partner aus Aber es gibt noch etwas, das alle Heuristiken über den Haufen wirft Gefühle, Affekte und Aberglaube.

Das Bauchgefühl

Wer sich bei wichtigen Entscheidungen auf Herz und Bauch verlässt, ist zufriedener und erfolgreicher. Denn allzu langes Grübeln und zu viel Wissen behindert den

Entscheidungsprozess. Das haben Forscher des Max-Planck-lnstituts für Bildungsforschung in einer Studie herausgefunden. Zu lange Listen von Pros und Kontras an zu fertigen, sei in den allermeisten Fällen Unsinn, "Wir suchen zwar, mit all unserer Ratio, weiter nach Argumenten Doch finden werden wir wahrscheinlich, ohne es zu merken, nur noch solche, die unser Bauchgefühl bestätigen".

..und was erzähle ich euch schon seit Jahren?

---

letzte Aktualisierung am: 26.03.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Chaos im geschlossenen System

Wir waren damals eine nette Truppe in der Firma. Perfekt aufeinander eingespielt und auch privat verstanden wir uns gut.

Wir expandierten und ein neuer Kollege wurde eingestellt. Ein ruhiger unauffälliger Zeitgenosse vom Typ "Eingenbrödler". Obwohl er ein neues Aufgabengebiet übernahm und daher nicht in unsere gewohnten Abläufe eingriff veränderte er unsere Gruppe auffallend.

Nur durch die bloße Anwesenheit, veränderte er unser Verhalten untereinander.

Und dies brachte mir die Erkenntnis, die ich schon einmal gelesen hatte, ins Bewußtsein, daß jedes noch so kleine Element in einem geschlossenen System, das ganze System in ein Durcheinander und danach in eine neue Ordnung bringt.

---

letzte Aktualisierung am: 26.03.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der AHA-Effekt
Der Erklärungsnotstand
Das Mustererkennungs-System

"*Habe ich schon einmal gelebt*?" & Deja Vue Erlebnisse

Alles was wir jemals erlebt habe, ist irgendwo im Gehirn gespeichert. Ob es eigene Erlebnisse, Filme oder auch nur "*vitale Ideen*" aus Büchern sind, ist egal. Oft sind wir uns der Einzelheiten nicht mehr bewußt, doch sind die Informationen irgendwo vorhanden. Kommt jetzt eine Situation, sucht unser Gehirn automatisch nach Referenzerlebnissen. Denn, das Gehirn ist dazu da, um zu lernen. Es ist das Lernorgan schlechthin. Lernen heißt Fragen stellen und die Antworten dazu suchen. Bzw. Ereignisse und Fakten zu strukturieren, damit diese später einmal problemlos abgerufen werden können. Die war für den YETI überlebenswichtig. Gefährliche Situationen erkannt er schon im Ansatz und regierte mit den erfolgverspechenden Reaktionsmustern. (Siehe Grundlagen) Erkennt es nun ein Muster, in einer Situation, dann: "*BINGO*". Der Aha-Effekt stellt sich ein. "*Aha, das kenne ich.*"

Wenn wir es selber die Freiheit zulassen (die innere Werte und Regeln können uns daran hindern, nicht Normgerechtes nicht einmal zu denken), können wir uns vorstellen (vorstellen = gedanklich etwas vor uns stellen) was immer wir wollen. Jetzt benutzen wir diese Fähigkeit nicht immer bewußt, sondern oft kommen solche inneren Bilder und **inneren Dialoge** automatisch. Wir konzentrieren die Gedanken jedoch nicht in eine Richtung, sondern lassen eine freie Assoziationen zu. Die Gedanken schweifen ab. Es entstehen Tagräume. Das Bewußtsein tritt in den Hintergrund. Diese leichte Trance, ist eine Stufe auf der Bewußtseinsskala vom Hellwach zum Tiefschlaf (noch weiter wäre das Koma).

Auf einmal entstehen Bilder und Worte. Der ***Mustererkennungsautomatismus*** des Gehirns, vermittelt uns das Gefühl, dies schon einmal erlebt zu haben, oder zu kennen. O.g. unbewußte Erinnerungen, sind z.B. Anknüpfpunkte

Jetzt verläuft das Leben nicht immer unterschiedlich. Jeder Tag ist zwar neu, jedoch handeln wir aus den Erinnerungen ("*....dies hat sich bewährt, also wiederhole ich es*") heraus, relativ vorhersagbar. Die Gewohnheit im Verhalten und der bevorzugten Nervenbahnen im Gehirn steuern uns über das Reiz-Reaktionssystem. Damit haben wir es. ***Das DejaVue-Erlebnis***.

Oder anders herum. Auf einmal erleben wir etwas, was wir uns schon einmal, in den zahllosen Tagträumen, vorgestellt hatten. Und dann: "*Hey, ich kann Dinge vorhersagen.*"

Da diese Vorgänge bei den meisten Menschen unbewußt ablaufen, sind sie total überrascht, wenn sie solches erleben. **Es tritt ein Erklärungsnotstand ein**. Was nicht erklärbar ist, macht Angst. (Yetiverhalten: Unbekannt = Gefährlich)

Und es werden die unmöglichsten Erklärungen gesucht. Je nachdem wie esoterisch nun jemand eingestellt ist, kommen diese Erlebnisse nun von einem Schutzengel, Gott, einer anderen Dimension, einem geistigen Wesen. Oder man kann hellsehen, oder hat eine Erinnerung an ein früheres Leben. Egal welche Erklärung sie abgeben, alles ist besser:

Nur nicht die Naheliegendste: "Es ist das Mustererkennungssystem des Gehirns."

---

letzte Aktualisierung am: 21.01.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Systeme analysieren und für sich arbeiten lassen.

Das wichtigste ist, wenn du nach diesen Konzepten leben möchtest, wachsam zu sein, aufzupassen und die miteinander vernetzten Systeme zu analysieren. **Alles läuft nach Regeln und Gesetzen**. Fast jeder richtet sich danach.

Und das ist auch gut so, denn damit kannst du das Verhalten der anderen vorher sagen und dir genau die Nische suchen, in der es sich, ohne Arbeit und Streß, gut und angenehm leben läßt. Die Voraussetzungen dazu sind, die aktiven System zu erkennen, zu analysieren , sie zu benennen und dann ohne Skrupel für sich einzusetzen und laufen zu lassen.

Die Systemanalyse ist der erste Schlüssel zum Glück. Die anderen Schlüssel findest du in den anderen Kapiteln. Nutze sie, oder du wirst benutzt und bist der Depp.

Der wichtigste Schritt ist es, nach den Prinzipien zu suchen. Was will ich damit sagen? Immer wenn jemand eine Handlung ausführt, versuche das dahinter liegende Prinzip zu entdecken. **Zu 95% baut jede Aktion auf eine generelle Verhaltensweise auf**, wie ich sie in den Kapiteln "Wahre Motive" und "Evolutionsprinzip" beschrieben habe.

Bedenke (zum 100tsen Mal) : Jede Handlung die du oder irgend jemand anderes ausführt hat das Motiv, dich zu schützen, auf angenehmes hin oder von Schmerzen weg zu bewegen. Ausnahmslos. Analysiere die Handlung auf diese generelle Verhaltensprinzip hin und du wirst einen guten Grund finden, warum sich jemand sooo und nicht anders verhält. Es ist eine Strategie, die immer wieder ausgeführt wird. **Es scheint zwar immer um etwas anderes zu gehen, aber das universelle Prinzip dahinter ist immer aktiv**.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das kleine Chaos aufrecht erhalten.

Du hast es geschafft und bist in einer Firma angestellt und auf dem Weg nach oben? Prima!

Beachte jedoch den folgenden kleinen Tip: ***"Halte das kleine Chaos aufrecht"***, den mir eine Führungskraft nach seiner Pensionierung gegeben hat.

In anderen Worten: "**Erledige deine Aufgabe perfekt, zeige aber nicht bis in alle Einzelheiten, wie du es anstellst. Behalte die wichtigste entscheidende Einzelheit für dich und hüte sie wie deinen Augapfel**."

So kann dir keiner am Stuhl sägen oder dich weg rationalisieren. Mache dich unentbehrlich, (obwohl jeder ersetzt werden kann) und behalte dein Spezialwissen für dich. Sei dabei aber nicht überheblich oder herablassend. Sollten deine Vorgesetzten erkennen, was du hier abziehst, kannst du ganz schnell an der frischen Luft oder auf einem absteigenden Ast sitzen.Erzeuge, als persönliche Eigenschaft, bewußt ein kleines Chaos, das du beherrscht; befasse dich nicht mit Kleinkram und Einzelheiten und dein Weg ist gesichert.

Bedenke: Dies ist ein Tip von einem, der es wirklich gut mit dir meint und er hat seinen Ursprung aus dem realen Leben.

.... und er funktioniert.....

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Evolutions-Prinzip.

Vor ein paar Jahren, ereignete sich in den (ich glaube) italienschen Alpen ein Erdrutsch, der ein ganzes Tal verwüstete und unbewohnbar machte. Man war schlau genug oder nur zu faul, und ließ es einfach unberührt liegen. Nach 2-3 Jahren zeigte sich dort eine intakte Flora und Fauna (das ist eine Pflanzen- und Tierwelt), die sich in perfekter Harmonie im Gleichgewicht befand. Seltene, in der Region, fast ausgestorbene Vögel und Pflanzen siedelten sich dort wieder an. Der Erdrutsch hatte eine Umgebung geschaffen, die perfekt auf die Bedürfnisse der Vögel und Pflanzen abgestimmt war, so das es unausweichlich war, daß sich genau die passenden Exemplare dort ansiedelten.

Hier zeigt sich das universelle Evolutionsprinzip. Eine Umgebung zieht genau die speziellen Lebewesen (mit den entsprechenden Verhaltensweisen) an, die darin perfekt rein passen. Entweder siedeln sich existierende Lebensformen (Tiere und Pflanzen) an, oder wenn es sie nicht gibt, entwickeln sich neue.Verändern sich die Umweltbedingungen, so wandern die Lebensformen ab, sterben aus oder passen sich neu an.

Genau das passiert immer und überall. Schau nur hin. Ob im Beruf, in der Familie, im Garten, im Freundeskreis oder im Verein, es ist immer gleich. Verändert sich aus irgendeinem Grund die Gegebenheiten, gehen die Lebesformen ein, die sich nicht anpassen können und neue entstehen, die dort besser existieren können. Du kannst zwar versuchen die Umgebung wieder so zu verändern, das du wieder dort wieder einfach und zufrieden leben kanst, aber das ist mit deutlich mehr Aufwand verbunden, als sich anzupassen. Gehst du nämlich zu langsam vor, drängen Andere an das entstehende Vakuum. Das Leben drängt zur Entfaltung. Findet es seinen idealen Platz, trägt es Früchte und bringt eine Vielzahl hervor, die unbeschreiblich ist, und du stehst im Abseits.

Kämpfe also nicht wie ein Wahnsinniger um deine Umgebung zu verändern, sondern lausche nach innen. Finde deine wahre Bestimmung, das was dir Freude bereitet und gehe deinen Weg.

Alles Jammern, wie ich es tagtäglich erlebe, bringt Nichts, außer der Gewissheit nicht alleine mit seiner Meinung zu stehen. Analysiere die Systeme und dein persönliche Vorlieben, Kenntnisse und Fähigkeiten und handel entsprechend.

Ein **zweites** elementares Evolutionsprinzip ist ***"Das Prinzip der stetigen, laufenden Veränderung".***

Alles ist ständig in Bewegung, verändert sich laufend und endet irgend wann. Analysiert man die Geschehnisse der Welt zurück, zeigt sich, das es immer einen

Auslöser für ein Ereignis gibt. Dieses Ereignis hatte jedoch, damit es geschehen konnte, auch wieder einen Auslöser. Dies können wir nun weiter durchspielen bis zum Urknall, sofern es ihn überhaupt gegeben hat.

Versuche also nicht irgendeinen Grund für etwas zu ergründen, was dir geschehen ist. Aus o.g. Gründen ist es nicht möglich, einen ursächlichen Grund zu finden. Du kannst bei deiner Analyse zwar irgendwo stehen bleiben und sagen, "Jawoll, das ist es warum ich mich so verhalte ...". Aber das bringt dich nicht weiter, und ist wahrscheinlich sowieso falsch. Es gibt wahrscheinlich ein primäres Reiz-Reaktions-Programm, aber immer weiter zu analysieren wäre sinnlose Energieverschwendung.

Laß also die Vergangenheit ruhen, und konzentriere die lieber auf das **Hier und Jetzt**. Mag sein, das dich deine Vergangenheit bis jetzt beeinflußt hat. Aber nun kennst du ja die Techniken um dich zu verändern.

Benutze sie.

Kämpfe nicht gegen die Veränderungen an, die im privaten Leben, am Arbeitsplatz, im Freundeskreis, im Wohnort und überall, die täglich auftreten. Du würdest verlieren. Es ist der Weg der Evolution. Integriere dich und passe dich an. Nutze ihn zu deiner Weiterentwicklung.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Ausfüll-Prinzip

Das Evolutions- und das Blumentopf-Prinzip bilden mit diesem Ausfüll-Prinzip eine perfekte Einheit. Alle 3 Prinzipien ergänzen und bedingen sich unter- bzw. gegeneinander.

Und so beschreibt das Ausfüllprinzip, bis zu welchem Maß sich die Dinge entwickeln.

Sollte z.B. jemand unheimlich stolz darauf sein, wie viel Stress er ertragen bzw. auf der Arbeit leisten kann und dies auch noch herumerzählen, so ist es wahrscheinlich, daß er genau so viel aufgebrummt bekommt, wie er maximal ertragen kann. D.h. Die Belastungen steigen immer bis zum Grad der eigenen Erträglichkeit.

Ein anderes Beispiel: "*Wieviel Müll sammelt sich in deinen Schränken an?"* Obwohl ich dich nicht kenne, weiß ich es. Es ist immer genau so viel darin, wie Platz vorhanden ist.

Oder ein anderes Beispiel: Egal wieviel du verdienst. Am Monatsende hast du meist alles ausgegeben. Bzw. sogar ein wenig mehr. Im Jahresmittel zeigt dein Monatende-Kontostand genau den Betrag an, den du relativ problemlos (mental) ertragen kannst. Und es ist vollkommen egal, wieviel du überwiesen bekommst.

Im Endeffekt ist es so. Du gibt den Rahmen vor, und handelst dann so, bis dieser genau nach deinen Vorstellungen ausgefüllt ist.

Und was folgerst du für dich daraus? Mein Tip. Setzte die Grenze die du ertragen willst einfach herunter und wie durch Magie verschwindet der Stress. Eben weil du dir nicht jeden Mist aufhalsen läßt.

Und wenn du nun meinst, das sei nicht realistisch, dann sag ich dir: "*Dann benutzt du eine uneffektive Strategie. - Denn ich weiß wie es geht. Ich habe keinen Stress mehr - seit JAHREN*".

---

letzte Aktualisierung am: 12.02.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Blumentopf-Prinzip

Eine Topfpflanze wird nur so groß, wie sie im Topf Platz hat. Läßt du sie in einem kleinen Topf, mickert sie vor sich hin. Steckst du sie in einen größeren Topf, dann kann sie sich weiter entfalten und wachsen.

Ich habe mal gelesen, das Goldfische ihr Wachstum auch an der Größe des Aquariums ausrichten. Dies kann ich aber weder bestätigen noch dementieren. Ich habe kein Aquarium.

Aber was ich bestätigen kann ist, daß sich Menschen gemäß ihrer Umwelt entwickeln. Steckt jemand in den letzten Asso-Vierteln, dann paßt er sich dort an. Heiratet er/sie jedoch in eine der reichsten Familien, dann verändert sich das ganze Wesen. Er/Sie kann dann auf einmal Geschäfte abschließen und Verantwortung übernehmen, die vorher für ihn/sie undenkbar gewesen wären.

Deswegen: Suche dir deinen Lebensraum und Umgang weise aus.

---

letzte Aktualisierung am: 09.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wenn Stolz schadet

Jemand sagt: "*Ich bin stolz auf mich, weil ich dies ...(irgend etwas).... geleistet habe*."
Damit verbalisiert er seine Einstellung zu einer bestimmten Tat. Er wertet sein Selbstwertgefühl auf, weil er etwas geleistet hat (TUE-Strokes).

In einem anderen Beispiel streiten sich zwei. Einer wollte die ganze Zeit etwas haben, was ihm der andere nicht geben wollte. Nach einiger Zeit gibt er sich geschlagen und will nachgeben. Mit dem Ergebnis der erste will es nicht mehr.
"*Nein, jetzt will ich auch nicht mehr, jetzt habe ich auch meinen Stolz*".
Oder in diversen Partnerschaftsstreitereien hört man oft die Aussage: "*Ja hab ich den das nötig? Jetzt habe ich auch meinen Stolz*".

Wenn ich so einen Schwachsinn mir anhöre, dann wird mir immer übel. Ehrlich.
Wenn dir imaginäre Stolz- oder Ehregefühle wichtiger sind, als deine Ziele oder Bedürfnisse, dann hast du für mich nicht mehr alle an der Klatsche.

Aber ich weiß ja, so bist du nicht .....oder?

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Hamsterprinzip

Manche Angestellten verhalten sich wie Hamster. Sie gehen pünktlich in ihr Rad und rennen los.

8 Stunden am Tag. - Mit einer etwas höheren Intelligenz ausgestattet wie besagter Hamster, stellen sie irgendwann fest, daß sie sich keinen Millimeter bewegt haben. Und was mache sie dann? Sie rennen bald 12-14 Stunden am Tag. Aber auch das bringt sie nicht weiter. Also rennen sie auch Samstags und Sonntags.

Irgendwann merken sie, das bringts nicht und die kommen zu dem Schluß, sie müßten schneller und fester rennen. Gesagt getan und dann zwischen 45 und 50.....Bums...Herzinfarkt.

Doof gelaufen. Sie hätten nur mal anhalten und ein wenig nachdenken brauchen:

"Wo bin ich?", "Wo will ich hin?", "Ist es der richtige Weg?" Usw.

Sei also kein Hamster

---

letzte Aktualisierung am: 18.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Laß doch den Müll in deinem Leben vorbei schwimmen.

Ich war vor ein paar Jahren mit einem Freund in Frankreich zelten. Er ist ein begeisterter Angler und er wollte dort an einem Fluß Forellen (oder andere ..keine Ahnung mehr..) angeln. Er packte also seine Ausrüstung zusammen und zog am frühen Morgen los. Ich frühstückte erst und ging dann mal bei ihm vorbei, um zu sehen ob es abends Fisch geben sollte. Und was war das Ergebnis?

Er kam mir mit einer großen Plastiktüte entgegen. "*Na? Was gefangen....*?" waren meine ersten Worte , doch er schüttelte den Kopf. Als ich wissen wollte, was er im Beutel hatte, zeigte er es mir. Alte Plastiktüten, Bierflaschen, verrostete Coladosen, alte Papierschnipsel und anderen Müll.

Auf meine Frage, wieso er dem Müll nicht hat vorbei schwimmen lassen, antwortete er, es störe ihn.

Für mich fiel bei dieser Aussage es wie Schuppen aus den Haaren. Mir wurde klar, das viele Bekannte nach dem gleichen Verfahren handelten. In einem Gespräch macht irgend jemand eine Müllaussage wie : "*Das ist aber ein Nachteil von ....., wenn .....*". Sofort hüpft jeder darauf und verfällt in Grundsatzdiskussionen ob es gut, schlecht oder von Vor- oder Nachteil ist wenn.....

Scheißegal. ***Laß diesen verbalen Müll vorbei ziehen***. Reagiere nicht darauf. Ist es ein wirklich wichtiges Problem oder Anliegen beim Gesprächspartner, dann läßt er sich nicht damit abspeisen. Ist es aber eine Müllaussage, kommt gar keine Diskussion auf. Perfekt.

Handel bei anderen Problemen, die dich nicht betreffen genau so. ***Laß den Müll vorbei schwimmen***. Fühle dich nicht angegriffen. Laß es gehen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Sich selbst erfüllende Prophezeiungen.

Ein führender Börsenberichterstatter, gibt in einer führenden Börsenzeitung die Information preis, die XY-Aktie falle demnächst ins Bodenlose. Sofort verkaufen alle Deppen, davon gibt es recht viele, ihre XY-Aktie mit dem Ergebnis: Der Wert fällt. Hätte er nichts gesagt, wäre wahrscheinlich auch nichts passiert.

Deine Frau sagt dir morgens, du solltest heute besonders vorsichtig fahren, sie hätte geträumt, du würdest einen Unfall bauen. OK, du fährst natürlich besonders vorsichtig und Rummms ist es passiert. Da kam einer von irgendwo her und deine Jolle ist Schrott.

Die Schlußfolgerung: Entweder kann deine Frau hellsehen oder du hast diesen Unfall unbewußt mit herbei geführt, weil du ihn vermeiden wolltest.

Denken wir noch einmal über die Funktionsweise des Gehirnes nach. De größte Teil deiner Gedanken, existiert in der Form der vitalen Ideen. Wenn du ständig denkst, du mußt keinen Unfall bauen, so ist in dir das Bild eines Unfalles präsent. Und damit die Wahrscheinlichkeit, daß du dich genau auf diese Bild zu bewegst. Jede Vorstellung in dir, dringt nach außen. Erinnerst du dich?

Sich selbst erfüllende Prophezeiungen nutzen im Prinzip, die Macht der Erwartungen, die über die Verbalisierung auf andere übertragen werden.

Um in einem großen Betrieb, etwas zu erreichen, was eigentlich keiner will, brauchst du dein gewünschtes Ziel (Umzug deiner Abteilung, Umbesetzung eines Abteilungsleiters, Privatisierung einer Abteilung u.s.w) nur in Worte zu fassen und als Gerücht an den richtigen Stellen zu plazieren. Wiederhole es in unregelmäßigen Abständen, bis es eintrifft. Bei mir funktionierte es fast immer.

Experimentiere doch einmal ein wenig damit herum. Du wirst über das Ergebnis beeindruckt und begeistert sein. Versprochen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Relativitäts-Theorie

Alles ist relativ." Ein netter Satz. Und so schön einfach. Jedoch beachten ihn die meisten nicht.

Aber, es steckt jede Menge Weisheit darin.

Denn, was in einem Bereich ein Fluch ist, kann in einem anderen ein Segen sein. Und/Oder umgekehrt.

Und was nützt dir die beste Eigenschaft, wenn sie dir nur Probleme bereitet, oder sie von anderen ausgenutzt wird, weil du dich nicht nein zu sagen traust? Eben... NICHTS.

Erkenne: Einige Dinge, die geschehen, sind nützlich, in einem anderen Zusammenhang aber nicht.
Deswegen: Augen auf, Ohren auf und entsprechend deinem Bauchgefühl gehandelt.

---

letzte Aktualisierung am: 02.06.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Alles ist Feedback. (Kommunikationsergebnisse).

Jede Reaktion, die du bekommst, ist ein Ergebnis auf eine vorher gehende Aktion von dir.

Was will ich dir damit sagen? Ganz einfach, bekommst du eine merkwürdige Reaktion von deinem Gesprächs- bzw. Kommunikationspartner, bist du eigentlich selbst verantwortlich. Du hast diese ja selbst hervor gerufen.

O.K. Du magst nun einwenden, du hättest keine Schuld, wenn du eine einfache Frage stellst, oder eine ganz banale Aussage machst, und dein Partner wie das HB-Männchen hoch schießt. Stimmt. Du hast nur den Auslöser für den (HB)Katapult gedrückt. Zwar war das ungewollt, aber dennoch, du warst es.

Daraus zeigt sich dem erfahrenen Kenner, der du nun mittlerweile auch sein müßtest, wenn du alle Seiten bis hier hin, aufmerksam gelesen hast, daß alles, was du unternimmst eine Reaktion hervor ruft. (Alles hängt mit allem zusammen) .

Willst du also, eine bestimmte Reaktion von deinem Gesprächspartner erhalten, und er reagiert nicht in deinem Sinne, **so mußt du nur dein Verhalten, dein Strategie, so lange verändern, bis er dir das gibt, was du haben möchtest**. Mit Freude. Das hört sich nicht nur einfach an, es ist es auch. Allerdings kann es sein, daß dir der Energieaufwand dafür zu groß ist. Das ist dein gutes Recht. Dann laß es sein. Aber dann beschwere dich nicht.
(Ähnliche Kapitel: Unangenehme Personen, Müllgespräche, Diskussionen)

Vollkommen falsch wäre es mit Druck, den Partner ändern zu wollen. (Hallo Mädels... Jawohl ihr seit gemeint)

Die Aussage: *Alles ist Feedback*" kann auch auf alle anderen Bereiche ausgeweitet werden.

Z.B. gibt es nach der o.g. Aussage keine Niederlagen. Super oder? Da alles Feedback ist, so kann das Ergebnis einer Aktion nur dann eine Niederlage sein, wenn du diese als **endgültig** für dich anerkennst. Ansonsten ist jedes Feedback-Ereignis nur der Hinweis, daß die Aktion noch **nicht** in alle Einzelheiten durchdacht war und das noch etwas zu verbessern ist.

Tue es also...

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

DynaTop

Du willst die Sterne; und ganz nach oben? OK. Ich helfe dir. Es ist ganz einfach. Lehne dich zurück und mache dich für die folgenden Informationen aufnahmefähig. Sie werden in einem Kurs für mehrere tausend Mark für Manager und Selbständigen angeboten und von diesen auch besucht und bezahlt. Die Wirksamkeit ist nachweisbar und ihr Geld voll wert. Trotzdem entschließe ich mich jetzt, hier und heute, dieses Wissen, **wie immer** - uneigennützig, zu veröffentlichen. Also, bist du bereit? Dann los.

Der Weg zur Nummer 1, egal ob im Büro, im Verein, als Selbständiger, im Einzelunternehmen, im Mittelstand oder als Weltkonzernführer, führt nur über eine Spezialisierung. Du mußt dich als "**der Spezialist**" etablieren. Als Marktführer (Der Markt ist hier als allgemeines Betätigungsfeld zu verstehen) hat man mehrere Vorteile. Er bestimmt was läuft, ist der Trendsetter. Er gibt das Tempo vor und alle anderen folgen. Doch wie wird man Marktführer? Nun in einigen Sätzen:

Konzentriere dich auf deine Stärken, auf das, was du gerne tust und besonders gut kannst. (Vergesse deine Schwächen. Willst du diese beheben und konzentrierst du dich darauf, wirst du kein Spezialist, sondern bestenfalls durchschnittlich.) Deswegen konzentriere dich nur auf deine Stärken, auf einen Punkt. Je spitzer (konzentrierter) der Punkt ist, desto einfacher geht es. (Deswegen benutzt man einen Nagel auch mit der Spitze nach vorne. Logisch ..oder?)

Kombiniere sie, wenn du mehrere hast. Du bist einmalig. Spezialisiere dich und suche dir eine Zielgruppe die genau diese Fähigkeiten benötigt. (Ich höre schon, wie deine flache Hand an deine Stirn klatscht) Aber jetzt kommts: Löse mit deinen Fähigkeiten**, das dringendste Problem** dieser Zielgruppe. **Das**, und **nur das** wird belohnt. Wasserträger, die was bewegen, gibt es genug. "***Big-Problem-Löser***" werden gesucht und bezahlt. Reichlich. Die Zielgruppe sollte am Anfang klein genug ist, damit du problemlos zur "Nummer 1" aufsteigen kannst. Das ist das "Primärziel". **Die Nummer 1** werden, und du mußt dein "Produkt" verkaufen. Es gibt nur eine der 4 Möglichkeiten, die dein Produkt sein kann.

1. Ein richtiges Produkt, das man anfassen kann, und dessen Besitz dieses Problem löst
2. Dein Spezial-Wissen
3. Eine spezielle Dienstleistung
4. oder einfach nur eine geniale Idee.

Achte aber auch darauf, daß es kein einmaliges Problem ist, sonst ist ein Verdienst auch nur einmalig hoch sondern auch nur ein-malig. Und auf Dauer ist das auch wieder nur stressig. Es muß ein Dauerproblem sein, dann hast du gewonnen.

Im Klartext: ***Konzentriere dich auf deine Stärken, und setze sie dort ein, wo sie am nötigsten gebraucht werden. Löse diePrObleme und laß alle wissen, wer sie gelöst hat.*** Thats it.

Ein kleiner Haken existiert aber noch. Experten und Spezialisten sind nämlich Fachidioten. Verändert sich die Marktlage, kann es ganz schnell sein, daß diese spezielle Fähigkeit nicht mehr gebraucht wird. Und schwupps ist man weg von Markt. Blöd gelaufen.

Diesem vorzubeugen ist der nächste Schritt, wenn du also fett drin sitzt, erweitere deine Kenntnisse, deine Macht, verbessere deinen Service und breite dich wie ein Krebsgeschwür aus. Mache dich unabkömmlich. Solltest du weitere Kenntnisse benötigen, gehe eine Kooperation mit einem Partner ein. (Selber schaffen macht nur müde) Dieser sollte aber **nicht in die gleiche Kenntnisskerbe** schlagen wie du, sondern seine Fähigkeiten **müssen deine *ergänzen***. Das ist extrem wichtig, sonst schaffst du dir deine eigene Konkurrenz. Alleine bist du stark. Gemeinsam seit ihr unbesiegbar. Und wenn du/ihr es geschafft habt, dann expandiert.

Und solltest du dann ganz oben angekommen sein, erinnere dich wer dir diese Tips gab, und melde dich bei mir. Wegen der Rechnung.

---

letzte Aktualisierung am: 31.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

LCE - Life Changing Event

Ich habe es erlebt. Da ist einer ein ganz ruhiger Zeitgenosse und er wird z.B. von seinen Kollegen ausgenutzt, bis ihm eines Tages der Kragen platzt. Er kündigt von einen Tag zum anderen, weil seiner Meinung nach - es ab sofort nicht mehr so weiter gehen kann. Ein (für Außenstehende) unscheinbares Ereignis, läßt die Situation eskalieren. Es ist wie der berühmte Tropfen, der das Faß zum überlaufen bringt. Ein Alles-veränderndes-Ereignis (Im Seitensprung-Ratgeber gibt es etwas ähnliches). Ein Life-Changing-Event (=LCE)

Dabei ist es oft gar nicht das Ereignis selber, sondern die individuelle Interpretation derjenigen, dem es geschieht. Seine persönliche Grenze ist erreicht - die Grenze des (mentalen) Schmerzes. Mehr will und kann er nicht ertragen. Und dann geht er los, wie von einer Tarantel gestochen.

Aber so weit braucht man es ja nicht zu kommen zu lassen. Man kann nämlich jederzeit frei festlegen, ob man etwas in seinem Leben radikal ändern will. Einfach so. Jederzeit.

Denn das LCE ist nicht der Grund, sondern oft nur der Auslöser, für etwas was einen schon länger stört. Und zu sagen "***Jetzt reicht es***" - das kannst du doch wohl auch so.

Oder etwa nicht?

---

letzte Aktualisierung am: 11.02.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Seitensprung-Ratgeber

Na dann wollen wir uns einmal einem neuen und zugleich interessantem Thema widmen. Dem Seitensprung.

Nehmen wir einmal an, du wärst in einer festen Beziehung und hast mal einfach einmal unbändige Lust, mit einem/einer anderen eine Nacht lustig durchzuhecheln. Aber du glaubst es geht nicht so einfach? Und du bist auch schon seit Jahren aus der (Jagd-)Übung. Macht nichts. Wir schaffen das. Null-Problemo.... Doch Jahre der (freiwilligen oder aufgezwungenen) Treue hinterlassen ihre Spuren im Kopf, die erst einmal überwunden werden wollen.

Das Aller-aller-aller-ALLER-Wichtigste ist natürlich ein Partner. Und darauf mußt du dein UC erst einmal wieder fokussieren. Auf die mögliche Beute (Im Jägerjargon gesprochen). Jahre der "Abstinenz" haben den Killerinstinkt in dir erschlaffen lassen. Vielleicht zweifelst du auch an deinem Aussehen? (Schlimm schlimm, wenn das so ist.)

Aber jetzt schön der Reihe nach. Setze dich einmal für eine Stunde in einen x-beliebigen McDonald und schau dich um. Die meisten Paare, die rein kommen sehen durchschnittlich aus und labern, beim genauen Zuhören, nur dummes Zeugs. Nicht wahr? Richtig! **Genau wie du und ich**. Und hat es sie nicht davon abgehalten einen (Sex-)Parter zu finden. **NEIN**. Das Aussehen und die "Intelligenz" haben demnach keine Hinderungsgrundqualitäten. Das ist es nicht. Höchstens, wenn die Unterschiede zwischen beiden zu gravierend sind, kann es in der Waagschale den entscheidenden Ausschlag zum Nein geben. Aber der kann durch andere Pluspunkte wieder wett gemacht werden.

Wenn du also nun erkannt hast, das es potentiell möglich ist, einen Seitensprungpartner zu finden, dann gehst du im besagtem McDonald in die Phase 2 eintreten. Schaue dir alle an, die dort herumlaufen, und teilen sie ein.
In

- Nein, niemals - (Mit-denen-nicht-Partnern)
- Ja, sofort - Partner
- Och jo, bei Bedarf käme die/der schon in Frage - Partner

Wem das jetzt zu sehr sexistisch ist, dem kann ich nur sagen. Richtig! Darum macht es ja so einen Riesenspaß.

Statistiken besagen, daß über 70% aller Paare schon einmal ihrem Partner "untreu" gewesen sind. Also die überwiegende Mehrheit. Wenn man jetzt noch in Betrachtung zieht, daß es einfacher ist, einen Partner für eine Affäre zu finden, als einen für das

ganze Leben, und du schaust dich mal "objektiv" um, wie viele einen gefunden haben, dann stehen die Chancen gar nicht schlecht. Und da die Zahl der (einsamen) Singlehaushalte weiter im steigen ist, dann kannst du theoretisch davon ausgehen, daß du auf goldenem Seitensprung-Mutterboden stehst.

Die einzige Hürde ist, wie lernt man jemanden aus der "Masse der Beute-Partner" kennen. Nun ganz einfach. Du mußt mit offen Ohren, Augen und einem "allzeit-bereitem Geist" durch die Welt gehen. Wenn du deine Wohnung verläßt, bist du auf der Pirsch. Nicht weil du mußt, **sondern weil es Spaß macht**. Solltest du krampfhaft versuchen jemanden kennen zu lernen, dann bist du nicht du selbst, sondern verstellst dich. Absolut tödlich für jede Jagd. Die Einstellung "*Ich bin bereit, egal was passiert...*" ist da schon viel erfolgversprechender.

Das Wichtigste ist der Augenkontakt. (Nicht starren - Depp!). Irgendwann treffen sich 2 Blicke und wenn dann bei **beiden** die Mundwinkel leicht nach oben zucken, dann ist es passiert. Zwei mögliche Partner, haben sich im Meer der Alltäglichkeit, in der richtigen Stimmung, am richtigen Ort zu einem günstigen Zeitpunkt VIELLEICHT (?!) gefunden. So arbeitet der selektive Zufall!

Jetzt dran bleiben. Aber nicht aufdringlich. Gelingt der Augen-Lächeln-Kontakt ein 2tes mal, kannst du davon ausgehen, das möglicherweise die Chemie zwischen euch stimmen könnte. Nur solche Partner kommen in Frage. "***Liebe auf den 2ten Blick?" Vergiß es***. Entweder es knallt (wenn auch leise) bei beiden sofort, oder gar nicht.

Jetzt den Kontakt herstellen... (Wie? Soll ich das etwa auch noch für dich erledigen? Etwas alleine mußt du schon noch tun.) und dabei aber nicht mit der Tür ins Haus fallen. Schön langsam. Denk dran, es ist ein Spiel. DAS SPIEL. Ein schönes - aufregendes Spiel. (ATFI & ATFS)

Oder bist du notgeil und hast es eilig? Wenn JA, **dann mach dich erst mal locker** , (Niemals mit einer geladenen und entsicherten Waffe herum rennen.... ? You know what I mean...oder....) sonst hast du verdammt schlechte Karten.
Hihi.... Außerdem läßt sich damit a) verdammt schlecht laufen und b) noch weniger gut denken.

Erst mal vorsichtig kennen lernen und niemals lügen. Immer bei der Wahrheit bleiben, oder du handelst dir nur Stress ein. Du bist verheiratet? Gib es zu. Du lebst mit jemanden zusammen? Gib es zu. Es ist ja erst einmal eine rein platonische "Beziehung" (oder noch nicht einmal das... bisher). Ein vorausschauendes "*Ruf trotzdem nicht bei mir zu Hause an* (schließlich hast du ja dein Handy (siehe unten)), *mein Partner/Freund/Mann/Frau/usw. reagiert übertrieben eifersüchtig*." Dies ist eine ganz pfiffige Strategie. Akzeptiert er/sie es, gehst er/sie ein "Geheimhaltungsbündnis" ein, und steht als zukünftiger Seitensprungpartner ganz

ober auf der Liste. Weil er/sie deine Spielregeln akzeptiert und durch die Annahme die weitere Entwicklung billigend in Kauf nimmt, bzw. sie geradezu fördert, diese(r) Schlingel/Schlingeline.

Zuhause mußt du allerdings vorausschauend dir schon einmal ein unkontrollierbares Hobby zulegen, oder irgendwas anderes organisieren, warum du jetzt öfters nicht da bist. Job ist gut. Fitneßzentrum ist auch gut. Außendienst ist perfekt. Volkshochschule kommt auch glaubwürdig. (Danach noch mal mit den anderen einen trinken gegangen.... kann ja zuhause bei ihm/ihr gewesen sein.. hehe.. und ist nicht gelogen) Wichtig ist, du darfst dich nicht in Widersprüche verstricken. Deine Aussagen müssen durchgängig und sein. Am Besten sagst du "modifiziert" die Wahrheit. Tip: Erst lügen, wenn es absolut nicht mehr anders geht. Aber dann aufschreiben, das du weißt, was du jemals gesagt hast.

Wichtig ist auch ein eigenes Pre-Paid-Karten-Handy. Braucht man wegen dem Job. Ist von der Firma, für Notfälle. Deswegen soll auch kein anderer zuhause dran gehen. Wichtig: Die Nummer des zukünftigen/aktuellen Sexuellen-Ergänzung-Partners(SEP) nicht mit Vornamen eintragen. (Falls jemand doch mal einen Blick drauf wirft.) Sondern unter unverfänglichen Kürzeln wie "ADAC" oder "D2-Service" speichern, wenn du sie schon speichern mußt.

Zuhause den Namen des SEP etablieren. Natürlich in einem anderen Zusammenhang. ("*Ich war mit Sabine(=SEP), Klaus und Erwin* (Klaus und Erwin waren nur im Geiste bei euch) *noch mal auf ein Bierchen*") Es muß absolut harmlos klingen. Denn, wenn du davon zuhause erzählst, dann kann es ja wohl nichts Schlimmes oder Gefährliches daran sein. Oder? Fällt irgendwann einmal, aus irgend einem blöden Zufall heraus der Name "*Sabine*" klingen sonst die Alarmglocken in den schrillsten Tönen, aber so.. "*Ach ja Sabine.. das ist die mit den 2 anderen Kollegen*" (Hehe..)

Wichtig ist auch, du darfst deinen Hauptpartner niemals unterschätzen, und sollst zu Hause dein Verhalten (vielleicht aus einem schlechten Gewissen heraus) niemals großartig ändern. Bist du in der Vergangenheit ein Stoffel gewesen, dann darfst du nun nicht zur Ausgeburt der Fürsorge mutieren. Merke: Stoffel bleibt Stoffel... auch wenn er woanders wildert.

Und alle möglichen Ausreden sollten vorab schon geübt werden. Stell dir vor: Aus irgendeiner dummen Eingebung (das gibt es wirklich) heraus fragt dich dein Partner spontan "*Sag mal, betrügst du mich*?" Dann darfst du nicht ins Stottern geraten, sondern muß professionell reagieren können. Aber in einer ausweglosen Situation, wenn er/sie es von irgendwem einen Tipp bekommen hat, mußt du es zugeben können. Ein erleichtertes "*Uff was bin ich froh das es nun raus ist.. ich wollte es schon irgendwie beichten. Wußte aber nicht wie... Ja, es ist passiert...* (und jetzt irgendeine rührige Geschichte rüber wachsen lassen)"... und um Verzeihung heucheln.., sofern dein Seitensprung ein "Sprung zur Seite" war.

Es könnte natürlich sein, das jedoch daraus ein ***LCS-Erlebnis*** wird. Was das ist.. ein ***LCS***?
LCS = Life Changing Sex. Das lebensverändernde Sex-Erlebnis. Es kann dich treffen.. Jederzeit. Und es ist wie alles im Leben - zweischneidig. Auf der einen Seite ist es ein fantastisches Erlebnis und auf der anderen ein großer Mist. Es ist nämlich möglich, daß du, nach einem LCS, auf einmal nicht mehr mit deinem bisherigen Partner leben kannst/willst. Seine oder ihre Nähe dich fast aggressiv macht. Ziehe dann die Konsequenzen. Aber schnell. Bis dahin habe eine "spritzige" Zeit und jede Menge Fun.

Noch ein Tip zum Sprung-Ort. Solltet ihr beide verheiratet sein, bzw. einen Partner haben, und könnt deswegen nicht zu einem von Euch gehen, dann kommen einige auf die Idee, Freunde zu fragen, ob diese nicht mal ihre Kuschelwiese zu Verfügung stellen. Ganz ganz schlecht. Denn dann habt ihr dann einen Mitwisser. Was momentan vielleicht noch nicht einmal schlimm ist. Aber wer sagt denn, dass dieser Freund für immer ein Freund bleibt, zumal wenn er auch einen eurer Partner kennt. Vielleicht plagt ihn irgendwann ein schlechtes Gewissen oder der blanke Neid. Wer weiß das schon. Und so einer kann immer die Bombe platzen lassen. Ganz gefährlich.

Ein Hotelzimmer ist da schon besser. Geht aber auf die Dauer ins Geld. Ein genialer Tip ist:
Geht einfach in einen Swingerclub. (Natürlich nicht beim ersten Mal) Viele nehmen von Frauen und in eurem Fall viel wichtiger, **von Päarchen keinen Eintritt**. Deren Motto ist: "Alles kann, nichts muß". Also wenn ihr nur Augen, Hände usw. für euch habt, dann ist das OK. Verdrückt euch in irgendein Separee und laßt es flutschen. Und meist gibt es auch noch etwas zu essen und zu trinken dazu. Und die Kosten, wenn es nicht umsonst ist, betragen nur den Bruchteil eines gescheiten Hotelzimmers.

Hihi.. Fragt mich einfach... ;-))
That.... is the life.

---

letzte Aktualisierung am: 11.02.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Sinn von unangenehmen Gefühlen

Da in der Frühgeschichte der Menschheit, als der Urmensch noch auf Erden wandelte, sich die verbale Sprache noch nicht entwickelt hatte, kommunizierte dieser Urmensch mit sich selbst, wie alle Tiere übrigens auch, über Gefühle. Hörte er wie im "mentalen Super-Gau"-Beispiel, schon beschrieben, das ungewöhnliche Knacken, rannte er wie verrückt los. Doch warum? Was war der interne Auslöser? Ganz klar: Es war die Angst. Angst setzt Energien frei, entweder für die Flucht, oder für den Kampf.

Oder nehmen wir einmal ein anders Tier. Ein Raubtier (Tiger, Löwe oder sonstwas) , das seine gerade erlegte Beute auffressen will. Jetzt kommst du vorbei, und willst ihm, diese Beute einfach so, ohne Hilfsmittel, weg nehmen. Auch hier setzen die seine Gefühle handlungsreaktionen in Gang. Entweder flieht es, oder es greift dich an, um seine Beute zu verteidigen. Und fertig.

An diesen 2 einfachen Beispielen zeigt sich, (Un-Lust-)Gefühle setzen Handlungen frei. Kurz es sind sofortige Handlungsbedarfs-Signale. Nur der Mensch, mit seinem Denkhirn, benutzt seine Un-Lust-Gefühle nicht dazu, wozu sie in ihrer ursprünglichen Form dienen. Als Starter, um die Un-Lust auslösende Situation zu beseitigen.

Nein er macht sich solche Gedanken wie: (1.Beispiel Urmensch) "*Wieso muß mir immer so etwas passieren...." (Jammer....)* oder (2.Beispiel Raubtier) "*Das ist aber egoistisch von mir, alles alleine haben zu wollen....*" oder "*Hey ..... das darf er aber nicht.....Polizei...*".

Anstatt zu erkennen: Unlustgefühl = akutes Problem, das sofort gelöst werden muß, verfällt er je nach **Metalität** in eine der beiden folgenden typischen Verhaltensweisen.

Doch zuerst, einmal eine Überlegung welche Art von **Problemen** es überhaupt gibt.

1. Praktische akute Probleme und
2. Emotionale Probleme

Bei den akut praktischen Problemen (Wohnung abgebrannt, Job verloren, Zu hause rausgeschmissen, Unfall gebaut (ohne Personenschaden), ausgeraubt worden usw.) stellt sich die Frage: "*OK, das Unlustgefühl zeigt den Handlungsbedarf an. Aber wieso brauche ich dann weiter noch die UnLust-Emotion? Hilft sie mir?*" Ich sage "***NEIN***". Sobald du deine Handlungsreaktion gestartet hast, kannst du dir diese Emotionen sparen. (Doch dazu später mehr)

Und bei den emotionalen Problemen: "*Mein Partner regt mich auf, nie (SUPERGAU) räumt er auf, immer läßt er alles herumliegen*" oder lies mal die den gängigen Frauenzeitschriften und Illustrierten die psychologische Weicheier-Ratgeberecke durch. Ich sage dazu nur: Sobald keine lebensbedrohende Situation eingetreten ist, sind dies **PIPIFAX-Problemchen**. Und solltest du solche besitzen, dann ändere sie sofort oder leg dir eine andere Einstellung zu, aber höre auf, mit den o.g. Reaktionsweisen zu reagieren, weil sie wirklich zu nichts anderem taugen, als sich selber das Leben damit schwer zu machen.

Da ist zum einen die "Arme-Schwein-Mentalität"

Das "***arme Schwein***" glaubt an den **Mangel**, und daß er sowieso nicht erreichen, verdient oder irgendetwas ändern könnte. Sein Lieblingsspruch ist: "*Komm du erst mal in sooo einen Situation, dann weißt du wie ich mich fühle...*" Es wird sich in Selbstmitleid gesuhlt, und gejammert was das Zeug hält. Auf die böse Welt geschimpft, und die bösen Kollegen und was weiß ich noch alles. Aber nur bei sich selbst sucht man keine Schuld, obwohl man diese Gedanke nur nicht mehr zu denken bräuchte, und sie wären verschwunden. Aber es ist ja sooooo schön Tage, Wochen, Monate oder manchmal Jahre darüber zu lamentieren, wie schlecht es doch einem geht. Oink Oink

Und zum anderen ist da die "Haifisch-Menatlität"

Bei der "Haifisch-Mentalität" glaubt derjenige auch an den Mangel. Und daran, daß sie ihn nur umgehen können, indem sie alles an sich reißen, was sie bekommen können. Es sind die rücksichtslosen Egoisten, die alles in Stücke reißen, was ihnen vors Maul herum schwimmt, um die besten Brocken zu kommen. Sie greifen alles und jeden an, sie kämpfen und sind immer in Bewegung und trotzdem bekommen sie das, wovor sie sich am meisten fürchten, worauf sie sich konzentrieren den Mangel.

Anstatt zu erkennen Probleme sind zum lösen da, und nicht um sich darin zu wälzen.

Und dann sind da noch ein paar wenige sie glauben auch an den Mangel. Aber nur an den potentiellen Mangel. Und sie glauben an den potentiellen Reichtum. Sie glauben an das Gute in der Welt, an sich. Sie erkennen das riesige Potential, das ich hinter allem verbergen kann, und entfernen alles aus ihrem Leben, was sie behindert.

---

letzte Aktualisierung am: 19.06.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Streifenhörnchen - Motivation

Du hast deine Ziele. Auf einmal siehst du irgendwann, irgend etwas, was dich deinem Ziel, was immer das auch sein mag, näher bringen kann. Mal *ehrlich*. **Gehst du dann ab wie ein Streifenhörnchen, um das zu bekommen, was du begehrst?** Oder überlegst du es dir dann 100 mal, bis es gelaufen ist? Zweifelst du etwa? Vielleicht an dir? Tsts....

Du mußt einen inneren Zwang aufbauen, eine Sucht, die es dir unmöglich macht NICHTS zu tun, wenn dir etwas begegnet, was du haben willst. Entweder muß das Ziel so kraftvoll und stark sein, das du wie von einer "Zwille" abgeschossen darauf zu bewegst, oder auf der anderen Seite muß dir der jetzige Zustand bis zum Erbrechen so zuwider sein, daß du Du garnicht anders kannst, als etwas zu ändern. Du mußt handeln ohne zu zögern. Ratz fatz. Zögern, Zweifeln und Nachdenken beeinträchtigt das Können.

Deswegen, denke nicht... tue es ... SOFORT, wenn du es siehst.

Und jetzt denkst du dir bestimmt. "*Ja, er hat schon Recht, aber wie schaffe ich das*?"

Gegenfrage: "***Wie wichtig ist dir dein Ziel***?"

---

letzte Aktualisierung am: 08.01.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Macht der Entscheidungen

Du fährst auf der Straße mit deine Auto. Bei 100 km/h platzt dein Vorderreifen in Fetzen. Du meinst nun, du hast keine Wahl mehr? Ich denke jedoch du hast eine. Entweder du nimmst die Hände vors Gesicht und wartest auf den großen Schlag, oder du versuchst das Lenkrad fest zu halten und unbeschadet zu halten.

Du hast die Wahl zwischen Flucht und Kampf.

Keine der beiden Möglichkeiten ist besser oder schlechter als die jeweils andere. Du entscheidest, welche du nimmst.

So ist es immer. Schon morgens wenn der Wecker klingelt. Du entscheidest: Stehe ich auf, oder bleibe ich noch 5 Minuten liegen. Danach: putze ich mir die Zähne oder koche ich erst mal Kaffee. Usw. usw.

Jeder trifft unzählige Entscheidungen. Jeden Tag. Doch ist es nur wenigen bewußt.

Keine Entscheidung zu treffen und es laufen zu lassen, ist auch eine Entscheidung. Aber dann entscheiden andere für dich. Willst du das?

Betrachte es einmal so: Du bist heute das, wofür du dich gestern, vorgestern, letzten Monat, letztes Jahr entschieden hast.

Die Zukunft ist ein Geheimnis. Niemand weiß was morgen passiert. Du triffst aber sekündlich Entscheidungen, die sich auf deine Zukunft auswirken. Treffe sie weise.

Interessant ist auch: Jeder trifft, wie wir gesehen haben, jederzeit selbständige Entscheidungen. Und doch trauen viele sich nicht zu größere Entscheidungen, ohne Erlaubnis, eigenverantwortlich zu treffen, obwohl sie die Folgen ausschließlich selbst zu tragen haben.

Sehe es mal so: Es gibt keine Fehlentscheidungen, nur solche, die positive oder negative Erfahrungswerte liefern. Alles ist Feedback.

Sie fragen ihren Partner (ist noch OK), Friseur, Arzt, Oma, Opa, Kinder, Nachbarn, usw.

Laß die Faxen. Du bestimmst über dein Leben.

Tue es.....JETZT.

Und du bist es auch, der über die Gefühle entscheidet, die er erleben will. Wenn dir einer dumm kommt, dann entscheidest du darüber, ob du dich ärgern willst oder ob du ihn nicht beachtest.

Du entscheidest morgens, bevor du aufstehst, welche Gedanken du denkst. Die Art und Weise, wie du den Tag beginnst, ist nur von deiner Entscheidung abhängig.

Du gehst ins Kino und schaust dir einen Film an. Aber du empfindest ihn als großen Mist, förmlich das Schlechteste was du dir in den letzten Jahren angesehen hast. Frage: "***Wie oft schaust du ihn dir noch an?***"

Wahrscheinlich nie mehr wieder. Aber wie oft spulst du die gleichen schlechten Filme in deinem Kopf ab, wiederholst Gedanken, die dir unangenehm sind. Warum? (**Nicht antworten**. Niemals WARUM fragen)

Entscheide was du denken willst, was du tun willst und was du empfinden willst.

Und dann tue es auch.

---

letzte Aktualisierung am: 09.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Haifischflossen - Prinzip

Ereignisse geschehen oft nicht einfach so. Sie entwickeln sich meistens. Dumm es nur, wenn man die Anzeichen nicht erkennt bzw. nicht wahrnimmt. Aber für einen geübten Beobachter sind die kleinen Hinweise, das z.B. ein Problem entstehen kann, wie ein Haifischlosse am Badestrand.

Deswegen erkenne die Anzeichen und benutze ein wenig deine Phantasie, um zu erkennen, was sich daraus entwickeln kann. Handele sofort, aber bitte nicht panisch und übertrieben. Dann wäre das Pendel zu weit ausgeschlagen.

---

letzte Aktualisierung am: 13.02.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Zufälle ? Oder gesteuerte Ereignisse?

Wann ins ein Ereignis zufällig. Vollkommen klar, wenn du einen Mathematiker fragst. Der Zufall ist dann genau zufällig, wenn er sich genau berechnen läßt. Wirft du 1000 mal einen Würfel, dann müssen alle 6 Zahlen gleich oft gefallen sein. Dann waren die Würfe zufällig. Ist hier jedoch eine signifikante Häufung einer gewürfelten Zahl auffällig, ist kein Zufall mehr im Spiel. Irgend etwas Unbekanntes hat hier mit gewirkt. Erstaunlich.

Aber das ist es nicht, worüber ich jetzt jedoch schreiben wollte. Vielmehr geht es um diese kleinen "Zufälle" im normalen alltäglichen Leben.

Du denkst an jemanden den du lange nicht gesehen hast, und plötzlich steht er vor dir. Du suchst eine bestimmte Information und bekommst diese plötzlich von jemanden ganz unaufgefordert. Du kennst sicher hunderte anderer Zufälle, die dich bestimmt schon einmal zum erstaunen gebracht haben.

Meistens stellte sich heraus, wenn ich diese Zufälle analysierte, daß ganz normale Vorgänge hier aktiv waren. Dazu wieder ein Beispiel: Ich hatte mich vor Jahren wieder einmal von einer guten Freundin getrennt. Wir telefonierten und trafen uns doch noch relativ regelmäßig. Immer wenn wir und anriefen, hörten wir vom anderen: "Das muß eine Art Gedankenübertragung gewesen sein. Ich wollte dich auch gerade anrufen."

Da ich an derartigen Dinge nicht glaube, notierte ich mir mal die Zeiträume zwischen unseren Treffen. Dabei stellte sich heraus, daß sich nach 3-4 Wochen der "Trieb" meldete und wir uns anriefen. Als wir neue Partner fanden, hörten diese "Gedankenlesereien" von alleine auf. So einfach war es.

Meistens gab es ganz normale Erklärungen von "**fast übernatürlich erscheinenden Zufällen**". In dem o.g. Fällen der Information, die du suchtest, oder beim Treffen mit deinem lange Zeit nicht gesehenen Freund, kann jedoch auch ***der Effekt der selektiven Wahrnehmung*** einsetzen. (vergl. Der unbewußte Computer)

Du kennst den Effekt bestimmt. Du möchtest die ein bestimmtes Auto neu kaufen. Und auf einmal siehst du an jeder Ecke das Modell deines neuen Wagens. *Selektive Wahrnehmung!*

Oder du gibt irgendeinen Artikel aus einer Tageszeitung (keine Nachrichten) 3 verschiedene Leute zu lesen und fragst hinterher, was sie zu diesem Artikel meinen. (Ich weiß es ist ein blödes Beispiel) Aber jetzt wird jeder die Punkte heraus greifen, die ihn persönlich interessieren. D.h. die Punkte im Artikel die mit ihren eigenen Werten in Resonanz stehen. *Selektive Wahrnehmung!*

Etwas wahrnehmen, also etwas für **WAHR** annehmen ist immer ein ganz persönlicher Vorgang. Es gibt keine Objektivität. Alles was wir sofort und problemlos annehmen, steht mit unseren eigenen Programmen und Werten in Resonanz.

Viele Zufällen können mit diesem Effekt beschrieben und erklärt werden. Aber im Prinzip ist es auch egal. **Vertraue einfach darauf, das diese Zufälle in dein Leben treten und dann werde sie es tun.** Erwarte sie und sie kommen (vergl. Teleschizomatik)

Oft höre ich von anderen denen ich dieses Prinzip erkläre: "*Ich kann mich doch nicht derartig blauäugig auf etwas verlassen, das ich nicht kenne*". Trotzdem schalten sie täglich den Fernseher, Videorecorder oder ihren Computer ein, ohne genau zu wissen, wie er funktioniert. Beeindruckend.

O.K. manchmal geschieht etwas aus purem Zufall heraus, oder du kannst beim besten Willen keine Ursache erkennen. Aber was machts?.....Pech oder Glück? Je nach Ereignis und anschließender Interpretation von dir.

Aber bei der Entstehung des Lebens haben wir es. Religiöse Menschen wenden dann gerne ein: "*Das Leben auf der Erde kann nicht purer Zufall sein! Es muss eine ordnende Kraft geben, einen Gott*". Das Leben ist in der Tat ein erstaunliches Phänomen, doch es steht nicht im Widerspruch zum Zufallsmodell. Wir können allerdings nur erahnen wieviele "Versuche" nötig waren, welche Unmengen an Welten im Universum seit dem Urknall entstanden sind bevor sich Leben und dessen höhere Integrationsstufen entwickeln konnte. Leben ist ein exorbitant unwahrscheinlicher Zustand, doch vor dem Hintergrund der unvorstellbar großen Möglichkeiten im Universum ist dies zumindest nicht mehr verwunderlich. Nur durch unsere interne Sichtweise, da wir selbst eine Erscheinungsform von Leben sind, erscheint es uns so als gäbe es eine göttliche, externe Kraft, die Leben schafft. Extrern betrachtet ist es jedoch nichts als ein Produkt des Zufalls.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Fähigkeiten

Jeder Mensch besitzt gewisse Fähigkeiten, die er nutzen kann um sich selber zu beeinflussen, zu steuern und um seine Innenleben zu gestalten, das es für ihn und seine Ziele nützlich sind. Wir gehen jetzt einmal auf einige allgemeine Fähigkeiten ein, die jeder Mensch besitzt. Manche sind banal, andere selbstverständlich. Aber immer sind es Fähigkeiten, die uns nutzen können, ein angenehmeres, erfülltes Leben zu führen.

Erarbeiten wir erst einmal der Reihe nach, welche dies sind, und dann, wie wir diese Fähigkeiten benutzen können.

Die Fähigkeit zur Phantasie und zur Imagination
Jedes Kind Fähigkeit zur Phantasie. Es kann sich Dinge vorstellen und in sich "mentale Bilder" erzeugen. Diese Fähigkeit bleibt erhalten, obwohl mache Erwachsenen meinen sie hätten sie verloren. Dies geschieht durch die digitale Denkweise, die in unseren Schulen vorherrscht. Dort wird der Schwerpunkt auf die Logik gelegt. Wer am besten über ein Thema reden kann, bekommt die besten Noten, und nicht, wer ein Thema richtig verstanden hat. Diese Fokussierung des Denkens über kausale Zusammenhänge, über Formeln und über abstrakte Denkmodelle geht auf Kosten der Phantasie. Aber dennoch ist sie vorhanden. Auch wenn viele meinen sie hätten keine Phantasie und kein bildliches Vorstellungsvermögen. Aber jeder der einen Freund wieder erkennt, wenn er ihn ein Jahr nicht mehr gesehen hat, besitzt ein mentales Bild von ihm im Kopf. Er kann also gedankliche Bilder "sehen" und diese mit der Wirklichkeit vergleichen.

Die Fähigkeit der Erinnerung
Das Gehirn ist das Lernorgan schlechthin. Es ist seine primäre Aufgabe zu lernen, damit sich der Mensch in der Umwelt besser zurecht finden kann.

Wenn ein Krokodil oder ein Vogel geboren wird weiß er alles, was er benötigt um überleben zu können. OK er muß noch wachsen und einige Fähigkeiten üben, aber im Prinzip hat er alle Kenntnisse, die er benötigt fest im Gehirn verdrahtet. Ganz anders der Mensch. Er muß fast alles erlernen um in den verschiedenen Umgebungen zurecht zu kommen.

Er kann lernen und dieses Wissen, auch nach Jahren, wieder abrufen. Vielleicht gelingt es ihm nicht auf Anhieb, aber dennoch ist es vorhanden. Ein wenig Übung und schon kommt es wieder machtvoll zum Vorschein. Selbst nach Jahrzehnten, kann er bei seinem alten Kenntnisstand einfach wieder anknüpfen, und am dort weiter lernen.

Außerdem besitzt unser Gehirn fast eine für uns unerschöpfliches

Aufnahmevermögen. Fast alles was wir je erlebt haben, ist irgendwo darin enthalten. Erleben wir etwas, sucht es fast vollautomatisch nach Erinnerungen, die dem aktuellen Erlebnis entsprechen und serviert uns prompt die Gefühle, die wir damals in dieser Situation hatten.

Die Fähigkeit seinen mentalen Fokus zu setzen

Befragt man nach einem Verkehrsunfall 5 Zeugen, bekommt man meistens 5 verschiedene "Interpretationen" des Ereignisses. Je nach Persönlichkeit, eigenen Prioritäten und Vorlieben hat jeder hat bei dem Unfall auf etwas anderes geachtet.

Wir nehmen die Umwelt nicht wie eine Videokamera wahr, sondern eher wie ein Scheinwerfer, der bestimmte Dinge punktuell beleuchtet. Wir konzentrieren uns, weil das Bewußtsein, nur ca. 5-8 Dinge gleichzeitig beachten kann, auf eben diese 5-8 Aspekte. D.h. wir selektieren die Informationen. Wir setzen unseren mentalen Fokus auf das, was uns wichtig ist oder uns aus irgendeinem Grund interessiert.

So ist es auch zu erklären, das zwei Besucher der gleichen Party, diese entweder stinklangweilig oder unheimlich toll fanden.

Die Fähigkeit zur Distanzierung oder Assozierung

Von unangenehmen Nachrichten Abstand zu nehmen und reinen Gewissens sagen zu können: "*Das hat absolut nichts mit mir zu tun!*" oder "*Das ist nicht mein Problem*!" ist einen weitere Fähigkeit, mit wir besitzen.

Erinnerungen können auf verschieden Arten existieren. Zum einen voll assoziert mit allen beteiligten Gefühlen. D.h. so, als wenn sie gerade statt finden oder auf eine distanzierte Weise. Dabei erlebt man seine eigene Erinnerung, z.B. wie in einem Fernsehfilm.

Anders herum kann man sich in bei einer Vorstellung penetrant nachfragen. "*Wie würde ich reagieren?*" und sich dann auch noch voll intensiv hinein steigern.

Dies führt dann zu einer weiteren Fähigkeit. Nämlich die....

Fähigkeit so zu tun "als ob".

Steigert man sich mental in eine Vorstellung voll assoziert rein, dann ist es sehr wahrscheinlich, daß man die Gefühle, die dort real auftreten würde, schon bei der Vorstellung erleben kann.

Kinder können dies perfekt. Sie spielen und tun so "als ob". Während des Spieles sind diese Erlebnisse für sie real.
Aber auch Erwachsene habe die Fähigkeit so zu tun "als ob" sie jemand anderes wären, oder etwas anderes machen könnten.

Diese Fähigkeit mag im Moment etwas banal und überflüssig aussehen, aber es ist mit einer der entscheidenden Möglichkeiten, die wir besitzen um unser Leben zu ändern.

Die Fähigkeit zur Rationalität und zur Logik.
Der Mensch hat die Fähigkeit zum kausalen Denken und zur Logik. Er kann "Dinge" analysieren, logische Schlüsse aus seinen Überlegungen ziehen und Ergebnisse vorhersagen.

Wenn er sich gefühlsmäßig von den Ereignissen distanziert, kann er rationell anfangen, über diese Ereignisse nachzudenken.

Dies geschieht meist mit der folgenden Fähigkeit. Mit der....

Die Fähigkeit zur inneren Rede und zum inneren Dialog.
Sprache ist eng an das Bewußtsein und an die Rationalität gekoppelt. Sie sind praktisch eine Einheit. Wenn wir bewußt über ein Thema nachdenken, dann geschieht das meist in gedanklichen Worten. Über einen innere Rede, einen inneren Dialog, verarbeiten wir die bewußten Gedanken.

Entscheidungen werden oft über einen inneren Dialog getroffen. Wir wägen die Vor- und Nachteile ab, diskutieren mit uns selber, und dies führt dann fast automatisch zur nächsten Fähigkeit.

Die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen.
Die logische Folge zu den Fähigkeiten "den persönlichen Fokus zu setzen" und den "inneren Dialog" führt dann meist zu einer Entscheidung. Wir treffen eine Wahl, wie wir uns in Zukunft verhalten wollen. Und wir haben diese Wahl immer, auch wenn einige "Sachzwänge" und manchmal unsere Umgebung uns glauben machen wollen, wir hätten keine.

Aber wir können uns immer entscheiden, wie wir leben wollen. Das einzige was uns manchmal daran hindert, sind die Vorstellungen über die Folgen, unserer Entscheidung. Aber auch darüber entscheiden wir selbst.

Die Fähigkeit flexibel zu reagieren.
Wenn wir die freie Wahl der Entscheidung haben, dann können wir flexibel auf Ereignisse reagieren. Wir können die Art und Weise der eigenen Reaktionen frei wählen. Es steht uns frei eingefahrene Verhaltensweisen zu verlassen und ganz was Neues zu versuchen. Wir können immer nach neuen Wahlmöglichkeiten suchen, diese erkennen und wahr nehmen. Oder einfach ausprobieren. Was sollte uns daran hindern?

Die Fähigkeit zu abstrahieren und zu spezifizieren.
Reden zwei Personen über Autos, so können über ein breites Spektrum reden.

Sie können sehr abstrakt über Autos reden. Das geht vom eigenen Auto über generelle Transportmöglichkeiten zur Fortbewegung schlechthin. Auf der anderen Seiten könnten sie immer spezieller vom BMW, zum 5er Modell, zur Motorkonstruktion bis hin zur Legierung der Kolben philosophieren und dennoch immer noch beim Thema Auto bleiben.

Das Thema bietet, wie alle anderen Themen auch, das gesamte Spektrum vom generell abstrakten Zweck bis hin zur winzigsten Kleinigkeit. Und immer könnte man noch abstrakter oder spezieller werden, je nach Wunsch.

Die Fähigkeit der Körperwahrnehmung
Eine weitere wichtig Fähigkeit ist die Körperwahrnehmung. Oft vernachlässigt können wir unseren Fokus jederzeit auf unseren Körper richten und uns fragen, wie wir uns fühlen. Wir erkennen wie wir sitzen, stehen, atmen, uns bewegen, wie warm uns ist usw. usw. Diese Wahrnehmung unseres Körper bringt uns zu der Erkenntnis. "Wie fühle ich mich?" Über die direkte Körper-Geist-Einheit zu der folgenden Fähigkeit ...

Die Fähigkeit Gefühle zu erkennen.
Gefühle sind immer vorhanden. Auch wenn wir diese bewußt nicht immer wahr nehmen. Egal was wir über die Sinne erleben bzw. wahr nehmen, es wird immer mit Gefühlen versehen. Und immer gehen unterscheidbare Gefühle mit einem unterscheidbaren körperlichen Zustand synchron, den wir mit der *Fähigkeit der Körperwahrnehmung*, an uns und anderen, erkennen und definieren können.

Die Fähigkeit die Dinge zu bewerten, wie ich es will
Wenn mir jemand eine Beule ins Auto fährt ist das gut? Oder schlecht? Viele sagen spontan: "Das ist schlecht". Doch warum? Wenn ich dadurch einen neuen Kotflügel bekomme, weil der alte sowieso verbeult war, dann ist das wieder gut, oder? Nun wie auch immer, eine Bewertung ist auf jeden Fall immer subjektiv und von den Begleitumständen abhängig.

Aber egal was passiert. Wir haben auf jeden Fall die Möglichkeit, die Fähigkeit und die freie Entscheidung, selbst zu bestimmen, was für uns wie wertvoll, gut oder wichtig ist.

Jeder kann alles benennen wie er es will. Was für den einen z.B. ein riesiges Problem ist, kann ein anderer als kreative Aufgebe bezeichnen und ein dritter als eine nicht erwähnenswerte Kleinigkeit.

Die Fähigkeit mentale Modelle/Karten der Welt zu bilden
Da wir die Welt durch unseres Sinne wahr-nehmen, und nur 5-8 Dinge gleichzeitig im Bewußtsein halten können, sind unsere Erinnerungen immer nur stark abstrahierte Erinnerungsfetzen. Das bedeutet, wir haben nicht ein Abbild der Ereignisse, wie sie geschehen sind in unserem Kopf, sondern immer nur Abbilder oder auch nachgezeichnete Karten der Welt.

Diese Modelle können gar nicht bis in die letzte Einzelheit mit der Wirklichkeit überein stimmen.

Deswegen sind unsere Erinnerungs-Modelle immer generalisierte, verzerrte und unvollständige Ideen, die wir mit Gefühlen versehen abgespeichert haben.

Die Fähigkeit zu glauben
Überzeugungen, Wissen, Glaubensgrundsätze, Theorien und Werte zu bilden, gehen aus der Fähigkeit zu glauben hervor. Aus der Fähigkeit "mentale Karten zu bilden" ist die Fähigkeit zu glauben der direkte Nachfolger. Ein Glaube ist ein Modell, das als wahr angenommen wird. Wissen kann sich je nach Entwicklungsstand verändern. Überzeugungen sind wandelbar. Theorien können sich als falsch erweisen. Nennen wir diese Glaubensgrundsätze, Theorien, Überzeugungen usw. einfach "Beliefs".

Die Fähigkeit Erinnerungen zeitlich einsortieren zu können.
An einer mentalen Vorstellung zu erkennen, ob diese schon geschehen, also in der Vergangenheit liegt oder ob dies eine Vorstellung einer zukünftigen Situation der ist, ist eine weitere erstaunliche menschliche Fähigkeit.

Fähigkeit Gewohnheiten und bevorzugte Nervenbahnen zu entwickeln
Wie lernen wir komplizierte Handlungsabläufe wie schwimmen, Rad fahren, Auto fahren, sprechen und laufen? Durch Übung. Erst ist ein neuer Bewegungsablauf kompliziert und schwierig. Und wir müssen diesen immer bewußt durch üben. Aber nach einiger Zeit laufen diese Bewegungsabläufe fast automatisch ab. Unser unbewußter Teil übernimmt die Steuerung der Handlung. Je häufiger man eine Handlung ausführt, desto fester setzt sich diese fest.

Die Gehirnzellen stehen in einer lockeren Verbindung miteinander, die sich immer wieder auf und abbauen, je nachdem welche Tätigkeiten wir ausführen. Wird jedoch eine neue Verhaltensweise eingeübt und ständig benutzt, dann bilden sich feste Verdrahtungen im Gehirn, über die die Kommunikation der Zellen abläuft. Diese sind natürlich schneller und werden automatisch ausgeführt, wenn der passende Reiz eine Reaktion auslöst.

Die Fähigkeit Handlungen abrupt zu unterbrechen.
Bei der vorherigen Fähigkeit "Gewohnheiten zu bilden" ging es darum feste

Handlungsmuster zu bilden und zu installieren. Aber nicht jede Angewohnheit soll von Dauer sein. Oft werden Handlungsweisen nicht mehr gebraucht oder sind in einer anderen Umgebung sogar störend bis schädlich. Diese dann zu vermeiden gestaltet sich manchmal als recht schwierig. Oft starten diese Handlungsweisen fast vollautomatisch. Aber immer noch können diese abrupt unterbrochen werden. Wir haben die Macht dazu, sofern wir dies erkennen.

Die Fähigkeit weitere Ressourcen zu erkennen.
Alles was wir erleben merken wir uns irgendwie. Wir haben daher eine jede Menge Erinnerungen an Erlebnisse, in denen wir uns irgendwie verhalten haben. Manche vergangene Verhaltensweisen bewerten wir für uns als positiv und andere finden wir nicht so gut.

Auf jeden Fall können wir diese Erinnerungen nutzen um z.B. in der Vergangenheit zu suchen, ob wir eine bestimmte andere Fähigkeit schon einmal eingesetzt haben. Wir benutzen also diese Erinnerungen dann als Referenzerlebnisse. Nach dem Motto: "*Ich konnte damals X machen, also kann ich es heute auch.*"

Die Anwendungsmöglichkeiten:
Was können wir nun mit diesen anfangen? Nun, wir können unsere eigenen Reaktionen überprüfen und auf unsere Ziele hin optimieren.

Denn wenn uns einen Reaktion nicht gefällt, dann sollten wir diese sofort ändern und nicht abwarten und hoffen, das wir diese dann in den Griff bekommen, wenn sie wieder einmal auftritt. Vorab, mit den schon aufgezeigten Fähigkeiten, unsere Reaktionen mental durch gespielt, ist die reelle Umsetzung der Vorstellung oft dann nur noch eine Kleinigkeit.

Wir können lernen bessere Entscheidungen zutreffen. Besser heißt funktionaler auf mein Ziel hin zu reagieren.

Aber dazu müßten wir wissen. Was ist eigentlich unser Ziel? Wo wollen wir hin? Was will ich erreichen?

Das ist der erste Schritt. Egal ob es um ein materielles Ziel, wie der Kauf eines Hauses, geht oder um ein immatrielles wie eine persönliche Eigenschaft geht. Immer sollte man sich am Anfang klar machen: "***Was will ich eigentlich***" und die Konsequenzen daraus gleich mit bedenken. Denn jede Handlungen, die wie ausführen und auch solche die wir unterlassen, haben immer Folgen***. "Bin ich bereit mit den Folgen zu Leben***?" sollte die erste Frage sein, wenn wir bei uns eine Änderung einleiten wollen.

Die Vorraussetzungen
Oft blockieren wir uns aber selber. Wir besitzen durch die Konditionierungen aus

dem Kindesalter ("*Nein das darfst du nicht*", "*Laß das, dazu bist du noch zu klein*") künstliche Limitierungen. Wir trauen uns weniger zu, als wir tatsächlich zu leisten in der Lage sind.

Deswegen muß der erste Schritt sein: Erkenne wo die eigenen Limitierungen und Selbstbeschränkungen liegen. Meist sind es Fokussierungen auf Schwierigkeiten und eine gewisse Blindheit gegenüber den anderen Möglichkeiten. Oder wir sitzen in dem Glauben fest, dieses Ziel nicht verdient zu haben. **Egal wie, werde frei von jeglichen Limitierungen**.
Denn wenn wir nicht das vertrauen in uns selber haben, wie wollen wir dann das Leben führen, das uns gefällt?

Deswegen: **Lieber größenwahnsinnig als kleinkariert**.

Änderungsmöglichkeiten bei geistigen Limitierungen

1. *Gedankenkontrolle*
   Richte deine Gedanken auf das was du willst und nicht auf das was du nicht willst.
   Setze deinen "inneren Scheinwerfer" auf deine Ziele und nicht auf die Schwierigkeiten die du (vielleicht) hast. OK, die Probleme zu erkennen um rechtzeitig darauf reagieren zu können, solltest du schon. Aber wenn ein Problem für dich erkennbar wird, benutze die flexible Denkweise um es in einen Vorteil zu verwandeln oder um es umgehen zu können.
   Fixiere dich auf Lösungsmöglichkeiten
2. *Der Körper*
   ..ist ein Spiegel deiner geistigen Vorgänge. Hältst du dich für klein und unbedeutend, gehst du wohl kaum mit festen Schritten und stolzer Ausstrahlung durch die Welt. Deswegen benutze deinen Körper kraftvoll. Spüre deine Kraft und Vitalität. Und wenn du sie nicht hast, dann benutze die Fähigkeit des "Tun als ob"
3. *Der innere Dialog*
   Wer entscheidet über deine Gedanken, deinen inneren Dialog? Wer bestimmt, welche Worte du dir sagst? Wiederholst du ständig limitierende Gedanken wie "*Das geht bestimmst schief.."?*
   Wer zwingt dich dazu. Entscheide jetzt damit Schluß zu machen. Und solltest du dich doch dabei erwischen, dann nutze die Fähigkeit ungewollte Handlungen abrupt zu unterbrechen.
4. *Der Inhalt deiner Gedanken*
   Genauso wie beim inneren Dialog ist es mit deinen Vorstellungen. Wer bestimmt über die Bilder, die du im Kopf hast?
5. *Die Attribute der Ideen*
   Fast genau so wichtig wie der Inhalt deiner Vorstellungen ist die Art und Weise, wie du dir etwas vorstellst. Je nachdem ob du Schwierigkeiten mental

als große Mauer oder als Erbse vorstellst, gehst du anders an sie heran. Oder? Nutze die Fähigkeit dich von unangenehmen Gedanken zu distanzieren. Halte Abstand. Schiebe sie weit weg. Laß sie explodieren, schiebe andere Vorstellungen darüber. Sage dir: "*Das gilt nicht für mich!*"

6. *Hindernisse*
   Oft haben wir verschiedene Hindernisse in uns, die uns daran hindern unser volles Potential zu entfalten. Wir unterscheiden verschiedene Arten von Hindernissen.

   1. Hindernis Konfusion:
   Wir haben keine klaren Ziele oder Ideen, oder klare Vorstellungen über die benötigten Schritte.
   Hier hilft nur eine genaues Ziel-Arbeit

   2. Hindernis Inhalt:
   Wir sind festgefahren, drehen uns förmlich im Kreis. Wir kümmern uns um unwichtige Aspekte. Verlieren uns in Kleinigkeiten.
   Auch hier hilft nur eine genaue Analyse, was wir eigentlich wollen.

   3. Hindernis Katastrophendenken:
   Jeder hat schon einmal schlimmer Erfahrungen gemacht, die ihn geprägt haben. Diese negativen Referenzerlebnisse ("*Damals ist es schief gegangen, diesmal wird es genau so schief gehen.....*") behindern uns oft in der freien Entfaltung. Im Licht der vergangenen Ergebnisse trauen wir es uns nicht zu, es diesmal erfolgreich abzuschliessen.
   Hier kelfen die Fähigkeit zur Distanzierung oder die Swish-Technik, um die Gefühle von unangenehmen Erfahrungen von sich zu schieben bzw. zu neutralisieren

   4. Hindernis Vergleiche:
   Mit unangemessenen Kriterien und Erwartungen hindern wir uns auch manchmal daran überhaupt tätig zu werden. Fernab der Realität, erwarten wir oft Unmögliches, oder das jemand anderes irgendetwas machen soll, damit es uns besser geht.

   5. Hindernis Konflikte:
   Manchmal gibt es auch widersprüchliche Ziele und Vorstellungen. Wir wollen das eine, wollen es aber aus einem anderen Grund doch nicht. Manche Ziele und Vorstellungen passen eben nicht zusammen. Ein Ausweg daraus ist, sich wieder einmal klar zu werden, was man eigentlich <u>wirklich</u> will.

   6. Hindernis Teufelskreis:
   Sich im Kreis zu drehen. Immer wieder die gleichen Fehler zu machen. Wer kennt das nicht. Oft blockieren uns solche festgefahrenen Verhaltensmuster. Ein Ausweg daraus bieten die Fähigkeiten "zur abrupten Unterbrechung" und die "flexibel reagieren zu können".

7. Hindernis Zweifel:
Wenn sich der Zweifel meldet, hören wir oft auf, weiter auf unser Ziel zu zugehen. Die Möglichkeiten den Zweifel an uns zu überwinden bietet die Fähigkeit Vorstellungen über unser Ziel in der "Zukunft zu plazieren" oder sich an Referenzerlebnisse die für die Erreichung des Zieles notwendig sind, zu erinnern. Oder die Fähigkeit zu glauben bzw. ein Ergebnis zu erwarten.

---

letzte Aktualisierung am: 07.02.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Sofortiges Handeln bei Problemen

Sobald irgendetwas in deiner Umgebung (Schule, Arbeitsplatz, Familie, Verein, Freudeskreis usw.) geschieht, was dich irgendwie stört, gehe sofort dagegen an. Solange das Problem noch klein ist, kann es auch mit einem kleinen Energie- und Ressourcenaufwand beseitigt werden.

Aber Probleme haben die Tendenz immer größer zu werden und später ist ein Ausstieg nur noch schwer möglich.

Also: Stört dich was - Ändere es - **SOFORT**.

---

letzte Aktualisierung am: 13.02.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Ängste überwinden.

Angst ist nicht schlimm. Sie läßt dich schneller bewegen und schneller reagieren. Aber um übertriebene Ängste oder unverhältnismäßige Verhaltensweisen zu überwinden bzw. zu ändern bietet folgende 7 Schritt-Technik an:

1. Nehme erst einmal Abstand von der Situation. Dissoziiere dich. Betrachte alles aus der Ferne und ...

2. werde dir klar wovor dich dein Verhalten, oder die Angst schützt. Du erinnerst dich? Alles was du unternimmst, machst du um dich vor unangenehmen Gefühlen zu schützen und/oder dich auf angenehme Gefühle hin zu bewegen. Mach dir klar, welchen Vorteil dein Verhalten, oder deine Angst dir, gibt.

3. Überlege dir 3 Situationen in denen es durchaus sinvoll ist, genau so zu reagieren.

4. Überlege dir, welche andere Verhaltensweise, den gleichen Vorteil (aus Punkt2) bringt, jedoch ohne das das ungewünschte Programm bzw. Verhalten abläuft.

5. Kannst du das neue Verhalten innerlich zu 100% akzeptieren? Wenn **NEIN** suche weiter. Und wenn **JA** ...

6. ...spiele es videell (mit allen Sinnen) in Gedanken durch. Erlebe es erst dissoziiert , wie ein Schauspieler in einer Rolle, dann assoziere dich immer mehr mit der neuen gewünschten Verhaltensweise. Erlebe dich, wie du mit dem neuen Verhalten glücklicher wirst. Baue ein Brücke in dir Zukunft, mit einer tatsächliche Situation, die du demnächst erleben willst.

7. Teste die Änderung so schnell wie möglich im realen Leben.

Das hört sich jetzt ein bisschen abstakt an, **wird aber in dieser Form von NLP-Anwendern täglich erfolgreich praktiziert**.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Magie des Pendels

Mach mal ein kleines Experiment: Baue dir ein Pendel. Ein Ring oder ein kleines Gewicht an einem ca. 30 cm langen Faden. Nimm nun ein Blatt Papier und zeichne einen Kreis, eine horizontale Linie und eine vertikale Linie auf dieses Blatt. (Nebeneinander)

Halte dein Pendel über eines der Symbole. Versuche das Pendel bewußt ruhig zu halten. Und stelle dir die Bewegung des Pendels in der Richtung der Symbole vor. Bewußt ruhig halten wollen, und plötzlich bewegt es sich trotzdem in genau dem der Zeichnungen entsprechenden Richtung.

Ich fand das witzig.

Dies nennt man eine ideomotorische Bewegung. (Auch Carpenter-Effekt, nach dem Entdecker.) Bei jeder Vorstellung einer Bewegung gibt dein Gehirn, die Signale an die entsprechenden Muskeln, die du benutzen würdest, wenn du diese Bewegung tatsächlich ausführen würdest. In abgeschwächter Form zwar, aber dennoch. Jeder Gedanke zeigt sich in einer körperlichen Reaktion. Körper und Geist bilden eine Einheit.

Also paß auf, was du denkst.

-

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Dreifaltigkeits - Prinzip

Schon oft habe ich auf diesen Seiten geschrieben, daß man immer ein gewisses Feedback auf seine Handlungen bekommt. An Hand dieser Informationen kann man erkennen, ob man dadurch seinem Ziel näher kommt oder nicht.

Und jetzt las ich in einem Mathematikbuch das jede reelle Zahl entweder Positiv (+), Negativ (-) oder eine Null ist. Und da fiel mir sofort eine Analogie dazu ein.

Also es gibt nur 3 Kategorien, um die Ergebnisse einer Handlung einzusortieren. Entweder die Aktion bringt mich meinem Ziel näher, sie behindert mich bei der Erreichung oder sie keinen Einfluß darauf.

Und das sollten wir beachten, wenn uns etwas an unseren Zielen liegt. Wir sollten und auf solche Tätigkeiten konzentrieren, die uns unseren Zielen näher bringt, und solche unterlassen, die uns daran hindern.

Konsequent - Denn das ist der Weg.

---

letzte Aktualisierung am: 14.02.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Ziele setzen und erreichen.

Wie wäre es, wenn du einen Flaschengeist besitzen würdest, der die alle Wünsche, die du hast, erfüllen würde? Was wären deine sehnlichsten Wünsche und Ziele?

Egal welche du hast. Hier kommt der Flaschengeist als Rezept. Überprüfe anhand von Zielen, die du früher hattest und die jetzt erfüllt sind, ob du sie vielleicht unbewußt nach dem folgenden Konzept gehandelt hast. Wahrscheinlich hast du Elemente hiervon benutzt. Nutze sie nun in der effektivsten Art und Weise. Sei konsequent und du erreichst was du willst.

Dabei ist es völlig unerheblich, ob dein Wunsch materieller Art oder einfach eine Fähigkeit wie z.B. Gitarre spielen ist. Die Vorgehensweise ist prinzipiell die selbe.

Jedes Ziel hat im Endeffekt die Aufgabe Gefühle auszulösen. Du wünscht dir Geld, möchtest aber das Gefühl der Sicherheit oder der Freiheit. Du willst eine Frau, willst aber eigentlich nur das Gefühl der ständigen sexuellen Befriedigung, oder das Gefühl des "Versorgt seins". Du buchst einen Urlaub willst aber nur die Gefühle der Ruhe und des Spaßes.

Überlege dir ob du nun schwierigen Zielen nachjagen willst, oder ob die damit verbunden Gefühle nicht auch auf einfachere Weise zu erreichen sind. Willst du sie aber, dann fang an:

1. Als erstes mußt du dir klar werden was du eigentlich willst. Beschreibe dein Ziel in einem Satz. Z.B. ***Ich_kann_in_einem_Jahr_10_Lieder _auf_der_Gitarre_spielen***. Vermeide jede Verneinung. "I*ch will NICHT .... (irgend etwas...)* " ist nicht möglich. Mache dir klar was du wirklich willst und **stehe zu 100%** hinter deinem Wunsch.

2. Analysiere ob dein Wunsch mit anderen Zielen oder Werten im Widerspruch steht. Du kannst nicht eine 2 jährige Weltreise planen wenn ein weiteres Hauptziel ein sicherer Arbeitsplatz ist. Diese stehen im krassen Widerspruch.

3. Mache dir klar, wie das Ergebnis **sinnspezifisch** aussieht. Wie fühlt es sich an wenn du es erreicht hast. Was fühlst du? Was siehst du? Was sagst du dann zu dir? Versuche mit allen Sinnen dein Ziel zu beschreiben bzw. stelle es dir mit allen Sinnen erreicht vor. Der größte Teil von deinem Gehirn arbeitet mit den primären Sinnen. Spezifiere ihn und mache in dadurch greifbar. *"Ich will Gitarre spielen"* ist nicht greifbar. Was heißt das schon. *"Ich will 10 Lieder ohne Fehler und ohne Noten spielen können",* ist greif- und nachweisbar.

4. Welche Fähigkeiten und Hilfsmittel brauchst du zur Erreichung deines Zieles? Dieser Teil hat das Ziel dir deine Stärken klar zu machen.

5. Welche Fähigkeiten und Hilfmittel brauchst du? Eigene, oder kann dir jemand helfen? Stelle diese fehlenden Hilfsmittel/Fähigkeiten, als Teilziele zur Erreichung deines Hauptzieles, später mit die Planungsliste ein. Was hindert dich momentan daran, dieses Ziel heute schon erreicht zu haben? Wie kannst du daraus einen Vorteil ziehen. Du weißt ja: Alles ist nur eine Sache des Standpunktes.

6. Erstelle einen Fahrplan, eine Strategie zum Ziel. Kopiere auch hier jemanden der so ein Ziel schon erreicht hat. Benutze einfach seinen Plan. (Kapitel: "Nachahmen + kopieren")

7. Versehe jedes Teilziel mit einem Datum, bis wann du es erreicht haben willst.

8. Motiviere dich täglich mit den 2 Grundantrieben:
Hin_auf_positives_und_weg_von_negativem. Mache dir klar wie toll es ist das Ziel zu erreichen und wie schmerzvoll es für dich in der Zukunft ist, wenn du nichts unternimmst und lieber faul auf der Haut liegst.

Programmiere dich auf die Erreichung deines Zieles durch:
- Wiederholungen deiner Gedanken
- Ändern der Vitalen_Ideen
- Die täglichen inneren Reden: "Ich schaffe es"
- Vorstellen des Endzieles.

9. Stößt du auf ein Problem, das du spontan nicht lösen kannst benutze zur kreativen Problemlösung den unbewußten Teil deines Gehirnes. (Kapitel:"Durch Nichtstun kreativ Probleme lösen")

10. Hast du dann eine Lösung, handle sofort. Schiebe es nicht auf die lange Bank. Läßt du dich hier durchhängen wird es nichts mit deinem Ziel.

11. Prüfe sofort nach: Brachte mich diese Handlung meinem Ziel näher oder entfernte ich mich davon? Erkenne die Antwort und ...

12. ändere evtl. deine Strategie.

13. **Mache weiter bis du dein Ziel erreicht hast**. Erst wenn du sagst: "O.K: es geht nicht." dann geht's auch nicht mehr. Versuchst du es aber weiter, findest du auch einen Weg. Versuche ihn. Suche andere Modelle und setze sie um. Denke mal nach, wie du laufen gelernt hast. Du probiertest es immer wieder, bis du es konntest.

Diese Tips können auch bei Personen angewandt werden. Willst du etwas von deinem Chef, Freundin, Schwiegermutter oder ähnlich , dann frage einfach. Klar,

direkt und ohne Umschweife. Wollen die es dir nicht erfüllen, bleibe dran wie eine Scheißhausfliege. Verändere deine Fragen, lasse dich aber nicht vom Ziel abbringen. **Fokussiere dich auf das Endergebnis und lasse dich keinen Zentimeter vom Weg abbringen.Es sei denn, du findest ein wesentlich Besseres.**

"Drücke immer wieder auf die gleiche Stelle, bis das Blut spritzt". Irgendwann geben sie es dir, nur um Ihre Ruhe zu haben. Beobachte mal Kleinkinder. Die können es auch. (Dieser Tip stammt auch von meiner Oma)

Viel Erfolg.

Ach ja und noch was:
Solltest du aber lieber in der Kneipe sitzen, oder am Strand liegen wollen als blöden Zielen nachzurennen, so kannst du natürlich die o.g. Methoden dazu benutzen um das zu erreichen. Ich zeige dir nur das **WIE!** WAS und WOHIN entscheidest du selbst. Wenn du dein Leben nicht in die Hand nimmst, dann machen das andere für dich. Du läßt dich treiben, wie eine Nußschale im Fluß... und schwupps .....gehts die Niagarafälle hinunter.

Hier noch einmal der gesamte Vorgang als Kurztabelle

Definieren / Planen Analyse
Ist Ziel im Widerspruch mit anderen Werten ?
Erkennungskriterien - Präzisieren
Vorhandene und benötigte Ressourcen festhalten
Beschreiben der fehlenden Ressourcen
- eigene
- fremde
Definieren der momentanen Hinderungsgründe
Strategie, Teilpläne, Teilziele festlegen
Termine setzen
Geeignetes Modell wählen (wenn möglich)
Glauben - Vorstellen - Programmieren (UC-Programmierung)
Durch Wiederholungen
Durch ändern der VitalenIdeen
Durch tägliche innere Rede
Durch Imaginieren
UC programmieren und auf Ideen warten
Handeln - Sofort reagieren
Prüfen - Bringt mich die Handlung dem Ziel näher ??
Evtl. ändern - weiterhandeln.
Nie aufgeben !!!!!!!!!!!!!!

.....Und die ganze Planung natürlich in schriftlicher Form.

(Erweiterungen von Klaus)

Hier sind nun noch die Ziel-Regel-Überlegungen, wie Ziele definiert und aufgeschrieben werden sollten, damit du es noch einfacher hast:

1. Sinnvoll und motivierend
2. realistisch und erreichbar
3. konkret und meßbar
4. in gewissem Maße flexibel
5. bildlich vorstellbar, hörbar, fühlbar
6. schriftlich fixiert

Gehe die Liste nun Schritt für Schritt durch und überprüfe sie auf die Kriterien:

1. *Sinnvoll und motivierend*

- Was motiviert mich tatsächlich?
- Was setzt Tat-Energie in mir frei?
- Was erfüllt mich mit Begeisterung?
- Was sind die Vorteile, wenn ich mein Ziel erreiche, was die Nachteile für mich und für andere?
- hat das Ziel einen Zweck, ist es egoistisch, dient es meinen Mitmenschen?

2. *realistisch und erreichbar*

- Welches sind die bereits vorhandenen Voraussetzungen, die ich dafür mitbringe?
- Was muß ich zusätzlich erwerben, lernen, beachten, um meine Ziel zu erreichen?
- Wird das Ziel realistischer, wenn ich mir Teilziele stecke?
- In welchem Zeitraum will ich das Ziel erreicht haben (genaues Datum)?
- Wer kann mir bei der Verwirklichung evtl. helfen?

3. *konkret und meßbar*

- Welche meßbaren Faktoren kann ich für mein Ziel festlegen?

4. *in gewissem Maße flexibel*

- Wieviel Flexibilität gestehe ich mir ein?

- Darf es auch etwas besseres sein?

5. *bildlich vorstellbar, hörbar, fühlbar*

- Welches Bild habe ich von meiner Zielerreichung?
- Was höre ich in dem Moment, was sagen andere zu mir, was sage ich zu anderen, was sage ich zu mir?
- Wie fühle ich mich?

6.Schriftlich fixiert

- Habe ich mein Ziel in ein oder zwei Sätzen aufgeschrieben und zwar in "Finisch-Formulierung"! (also nicht ich werde reich sein, sondern ich bin Millionär!)?
- Ist bei der Formulierung das Datum dabei, bis wann ich das Ziel erreicht haben will?
- Habe ich den Text unterschrieben

Wenn Du diese Kriterien für Dein Ziel geprüft hast, wirst Du MIT ABSOLUTER SICHERHEIT Dein Ziel erreichen!!!!!!!!!

Denn nun aktivierst Du Kräfte, die Dir dabei helfen werden, Dein Ziel sogar schneller als erwartet zu erreichen.

Aber: Setzt Dich nicht in eine Ecke und warte auf die Hilfe der Kräfte, sondern TU auch was für Dein Ziel!!!!!

Mache einen Plan und verfolge ihn konsequent!

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

TopedoTechnik

Um dein Ziel zu erreichen mußt du etwas dafür tun. Ein "metales Bild" um diesen Vorgang 100% exakt zu beschreiben ist, die: "Torpedo Technik"

Du mußt sein, wie ein Torpedo, der abgeschossen wurde, um "sein" Ziel zu erreichen. Mit einer perfekten Suchelektronik ausgestattet, visiert er sein Ziel an, verfolgt es konsequent, schwimmt immer vorwärts darauf zu. Erkennt Hindernisse rechtzeitig und umgeht sie und wenn er nah genug dran ist, setzt er 100% seiner Energie frei.

WAMMMMMMMMM.....

---

letzte Aktualisierung am: 18.06.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Rhetorische Bilder.

Der Mensch hat ein Kurzzeitgedächtnis und ein Langzeitgedächtnis. Das Kurzzeitgedächtnis behält normalerweise nur ca. 6 Begriffe; kommt der 7. Begriff, so *fliegt* einer der bisherigen 6 wie aus einem überfüllten Karussell heraus ins Vergessen.

> **Merke:** *Das Langzeitgedächtnis kann die Begriffe, die dem ,,Karussell Kurzzeitgedächtnis" verlorengehen, nur aufnehmen, wenn*
>
> 1. *ein Bewegungserlebnis vermittelt wird (z.B. schreiben),*
> 2. *,,Eselsbrücken ,, gebaut werden oder*
> 3. *rhetorische Bilder verwendet werden*

Spreche plastisch und jeder wird dich verstehen!

Das Verkaufsgespräch ist ähnlich einem Rehrücken, der mit Speck gespickt werden muß; d.h.: Würze dein Verkaufsgespräch mit rhetorischen Bildern.

> *Beispiel: Müllers Keks sichert Ihnen einen hohen Abverkauf dank neuartiger Werbung. Klappern gehört zum Handwerk und Sie schwimmen nicht gegen den Strom der Zeit. Ihr Grundsatz, nicht wahr! Packen Sie den Stier bei den Hörnern!*

Man könnte nun der Meinung sein, daß der Gebrauch von **rhetorischen Bildern** vorwiegend auf ländliche, einfachere Kunden beschränkt bleiben sollte. Nein, gerade durch den laufenden Gebrauch von rhetorischen Bildern bewegest du dich in einer Gesellschaft von Meisterüberzeugern wie Jesus Christus und Mao. - Die Gleichnisse der Bibel und des roten Maobuches sind im Grunde nichts anderes als rhetorische Bilder und überzeugten alle sozialen Schichten. Halte dir immer vor Augen, welchen Zeit- und Kraftaufwand du hättest, wenn due beispielsweise den Sinngehalt in einem Verkaufsgespräch ,,*Sie sind nicht ein Mann, der die Pferde im Strom wechselt"* - verbal, ausschließlich in Worten ausdrücken wolltest. - Versuche es einmal!

Mit dem laufenden, wohldosierten Gebrauch von rhetorischen Bildern werden Deine Aussagen markanter, profilierter, und du unterscheidest dich wesentlich von anstrengenden ,,Schönrednern"I

Stelle dir eine ,,Privatsammlung" deiner gängigsten rhetorischen Bilder zusammen; eine volle ,,Munitionskiste für die Argumentationskanone" wird dir immer nützlich sein! Sprichwort-, Zitatensammlungen und Sammlungen von Redensarten, wie Sie überall zu finden sind, werden dir hier wertvolle Hilfe leisten.

Hier ist sie nun, die ultimative Ideensammlung für die Sprichwörter. Nutze sie weise.....

Klappern gehört zum Handwerk
Wer rastet, der rostet
Wer A sagt, muß auch B sagen
Sie sind nicht der Mann, der sich ein X für ein U vormachen läßt
Auf den Busch klopfen
Wie ein rohes Ei behandeln
Gierig wie ein Schwamm aufsaugen
Das Pferd beim Schwanz aufzäumen
Das ist ein zweischneidiges Schwert
Nicht mitten im Strom die Pferde wechseln
Alles auf eine Karte setzen
Das fünfte Rad am Wagen
Auf des Messers Schneide
Der Zweck heiligt die Mittel
Die schlechtesten Fruchte sind es nicht, woran die Wespen nagen
Bei der Stange bleiben
Prediger in der Wüste sein
Eine Sache ausbaden / auslöffeln
Holz in den Wald tragen
Farbe bekennen
Gegen Windmühlenflügel kämpfen
Auf Herz und Nieren prüfen
In ein Wespennest stechen
Ins Schwarze treffen
Jungen Wein in alte Schläuche füllen
Wo es nicht juckt, soll man nicht kratzen
Die erste Kälte empfindet man am meisten
Für andere die Kastanien aus dem Feuer holen
Eine Krähe hackt der anderen die Augen nicht aus
Sein Mäntelchen nach dem Winde hängen
Den Nagel auf den Kopf treffen
Doppelt genäht hält besser
Papier ist geduldig
Was der Rechen durchläßt, muß die Hand nehmen
Wenn der Reiter nichts taugt, gibt er dem Pferd die Schuld
Es führen viele Wege nach Rom
Wer Rosen pflücken will, darf Dornen nicht fürchten
Es macht Schule
Gegen den Strom schwimmen
Sich an einen Strohhalm klammern
Aus dem Regen in die Traufe kornmen
Den Brotkorb höher hängen

Die Zunge verbrennen
Die Spatzen pfeifen's von allen Dächern
Katze im Sack kaufen
Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus
Nach Spatzen mit Kanonen schießen
Unter falscher Flagge
Am seidenen Faden hängen
Stein im Brett haben
Tropfen auf den heißen Stein
Wölfe im Schafspelz
Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen
Wer allein läuft, wird stets Sieger
Ein fauler Apfel steckt hundert andere an
Man soll nicht auf Sand bauen
Ein Sperling in der Hand ist besser als die Taube auf dem Dach
Hohe Bäume werfen lange Schatten
Den letzten beißen die Runde
Etwas wie Sauerbier anbieten
Mit einem blauen Auge davonkommen
Urteilen wie Blinde von der Farbe
Allzu straff gespannt zerspringt der Bogen
Es wird nicht so heiß gegessen, wie es gekocht wird
Wie die Katze um den heißen Brei
Sich nicht die Butter vom Brot nehmen lassen
Sich nach der Decke strecken
Wissen, wo der Schuh dnickt
Mehrere Eisen im Feuer haben
Aus der Mücke einen Elefanten machen
Ins eigene Fleisch schneiden
Wie eine reife Frucht in den Schoß fallen
Etwas geht weg wie warme Semmeln
Ein schweres Geschütz auffahren
Das Gras wachsen hören
Ein Haar in der Suppe finden
An den Haaren herbeigezogen
Eine Hand wäscht die andere
Die Haut ist näher als das Hemd
Hecht im Karpfenteich
Mit allen Hunden gehetzt sein
Mit allen Wassern gewaschen
Mit den Wölfen heulen
Wo gehobelt wird, fallen Späne
Wo ein Hund hellt, bellen bald alle Hunde im Dorf

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Manipulative Sprachmuster

Wenn du dich mit jemanden unterhältst und eine Aussage tätigst, dann geht der Verstand des Zuhörers auf Reisen. Er kramt vollautomatisch in seiner Erinnerung (weil er ja schneller denken, wie du sprechen kannst) ob er Referenz-Erinnerungen zu deiner Aussage, in seinem Kopf, findet, die deine Aussage bestätigen oder ablehnen. Und in der Regel denkt er diesen Gedankengang weiter, sofern ihn keine gravierenden Denkmuster davon abbringen.

Und dadurch öffnen sich der subtilen Manipulation Tür und Tor.

- So hat z.B. ein verheirateter Bekannter von mir eine Freundin im Ausland. Ich sag jetzt mal nicht wo, zumal seine Frau dann eventuell Rückschlüsse daraus ziehen kann. Ein bis zweimal im Jahr besucht er sie. Zuhause sagt er dann, er sei im Außendienst unterwegs. Natürlich denkt er auch öfters an seine Freundin, zumal sie ja in einem regen Email- und Telefonkontakt stehen. Und so fällt dann auch schon mal öfter der Name der Stadt und des Landes. Er sagt dann, daß er dort gerne mal Urlaub machen wolle. Und bei meinem letzten Besuch hat seine Frau dann gesagt, wenn er doch soooo gerne da mal hin wolle, dann könnten wir (Er und ich) ja mal als einen verlängerten Wochenendtrip dorthin veranstalten. Mir fiel fast der Kuchen aus dem Mund. Und so schickt sie ihn zu seiner Freundin... ohne es zu wissen. TOP.

- Ein anderes Sprachmuster ist es, eine direkte Aussage als wörtliche Rede zu tarnen. Seinem Kind zu befehlen: *"Schau mal in dein Vokabelbuch*", das bringt nichts. Denn das macht es sowieso nicht. Schon aus Opportunismus. Doch die Aussage "*Gestern hab ich von meinem alten Französischlehrer geträumt, wie dieser gesagt hat "**Schau mal wieder in dein Vokabelbuch**.""* Hat eine viel höhere Erfolgsaussicht, weil hier der Befehl nicht direkt adressiert wurde, aber unbewußt doch voll ankommt, wenn man die Aussage in der Aussage auch noch richtig betont.

- Eine direkte Aufforderung "*Stell dir jetzt mal eine Sexszene vor*", wird der so angesprochene vielleicht entrüstet ablehnen. Die Aufforderung jedoch indirekt so gestellt "*Ich frage mich, wie oft ein durchschnittlicher Mann am Tag an Sex denkt*" löst automatisch, nach der Eruierung der Anzahl, die entsprechenden Gedanken aus. Das Ziel also über einen Umweg anzusteuern kann oft erfolgreicher sein. "*Du ich habe keine Lust mit dir spazieren zu gehen*" löst vielleicht einen Streit aus. Aber aus dem Fenster zu sehen und zu sagen "*Das sieht vielleicht nach Regen aus.... Brrr.... Wir könnten ganz schön naß werden...*" aktiviert beim anderen (vielleicht) einen Gedankengang, durch den er/sie von alleine die Lust spazierengehen verliert.

Ein anderes Beispiel wir die "Ideen" aus Filmen weiter wirken können, findest du hier.

---

letzte Aktualisierung am: 14.02.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Dyna-Talk ©

Der SmallTalk ist das kurze Gespräch am Rande. Auch wenn ich bisher kein Freund davon war, komme ich nicht herum, dieser Thematik einen Artikel zu widmen.

Weil bisher, jeder Job, jede Freundschaft, jede Ehe, jede Beziehung und jedes Geschäft mit einem kleinen SmallTalk beginnt. Die Kunst des SmallTalk entscheidet über Karrieren, Lebensbereiche und über deine Zukunft. Jedes Gespräch beginnt und endet mit ihm. Er ist eine der elementaren Kommunikationsformen.

Der SmallTalk ist deshalb von extremer Wichtigkeit, weil eine vorgezogene gedankliche Position, kurz gesagt ein Vorurteil, innerhalb der **ersten 4 Minuten** entweder

- erhärtet und bestätigt
- verfeinert oder differenziert
- oder als falsch verworfen wird

Mehr Zeit hast du nicht. Dauert das Gespräch beim ersten Mal länger, hast du es geschafft. Ansonsten hättet ihr euch schon getrennt.

Doch der letzte Punkt, ist schwerer zu erfüllen, als die beiden vorher genannten. Denn über die Macht der Erwartungen, veränderst du deine Kommunikation (zu 80:20) so, daß dem anderen fast keine Chance bleibt, als sich so zu verhalten, wie du es erwartest. Du manipulierst ihn in seine Verhaltens- und Denkweise. Du , und nur du. Denkst du, er ist ein Arsch, verhältst du dich so, daß es ihm leicht fällt, einer zu sein. Logischerweise denkt er das ganze natürlich auch umgekehrt. Deswegen achte auf deine Gedanken und gehe nie mit einer Looser- oder Negativstimmung in eine Kommunikation.

Die Lust auf Spaß steckt in jedem von uns. Trotzdem werden unsere Gespräche viel mehr durch Ernst als durch Spaß gekennzeichnet. Die ist "normal" in unserer Spießergesellschaft. Wenn es dir gelingt, in deine Gespräche, wenn auch nur ein ganz klein wenig, eine humoristische Faser einzubauen, schwimmst du obenauf. Ein wenig mehr Ernst und du bist eine Seele von Mensch. Von den meisten geliebt und bewundert.

Daher sehen wir, der SmallTalk ist auch ein Abtasten, ob sich ein tiefergehendes Gespräch, eine weitreichendere Beziehung überhaupt lohnt. Also ein checken, ob man das Gespräch weiter führen, oder sich lieber gleich einem anderen Gesprächspartner zuwenden soll.

Da wir nun gemeinsam der Meinung sind (....sind wir doch , oder ???) , daß der

SmallTalk mit ein entscheidender Grundstein zum Erfolg ist, so ist es nun an der Zeit, die Strategie dazu kennen zu lernen. Hier ist sie die ***Strategie des Dyna-Talks©***.

Das Wichtigste ist, überhaupt ins Gespräch zu kommen. Schaust du dich, in den Pausen, von Meetings und Lehrgängen, einmal um, dann wirst du feststellen: Jeder steht irgendwo gelangweilt herum und versucht so wenig wie möglich Augenkontakt mit einem der anderen Teilnehmer zu kommen. Es könnt ja sein, das sich daraus ein Gespräch entwickelt. Ganz Mutige fangen irgendwo ein Gespräch, oder eine Diskussion an. Aber dies ist eher die Ausnahme.

Mir fiel bei der Recherche zu diesem Kapitel, auf, bzw. mir wurde erzählt, daß es ein Problem für viele ist, ein Gespräch anzufangen und garnicht zu wissen, in welche Richtung es abdriften kann. Wenn man jedoch jemanden nach dem Weg fragen will, oder einfach nach der Uhrzeit nachfragt, haben die meisten damit kein Problem. Aber sobald, man nicht weiß, wie es sich entwickeln kann, wird man unsicher.

OK. Solltest du hier Probleme haben, laß dich trösten. Es ist ganz einfach, wenn du es wirklich ändern willst. Fangen wir an. Das Wichtigste ist, **sofort zu handeln**. Du mußt lernen instinktiv-automatisch zu handeln. Kommt dir eine Idee, wie du ein Gespräch beginnen willst, tue es sofort. Jetzt. Aus einem kleinen Zögern, wird sonst ein größeres und daraus ein NIE. Oder?

Darauf mußt du dich trainieren. Werde ein **Spontanhandler** . Und solltest du an so eine "Träne" geraten, die sich dadurch gestört sieht, und ablehnend reagiert, laß ihn gehen, und verschwende keinen Gedanken mehr an ihn. Es gibt Millionen anderer.

Wenn du dich also nun geistig mit dem Sofortstartprogramm anfreunden kannst, und du meinst du kriegst es (mehr oder weniger gut) hin, dann bist du breit für die folgenden Gesprächseröffnungsmethoden des **DynaTalk ©**. Sie können überall und fast bei jedem angewandt werden. Sei es auf Parties, in Seminarpausen, Im Kaufhaus, zum Anbaggern, zur Verkaufsgesprächeröffnung usw usw**. Tue es** - denn: Übung macht den Meister:

Also zuerst die Einleitungen, nach einer einleitenden Überlegung: 80% der Kommunikation findet auf einer nicht-verbalen Ebene, mit dem Ziel Resonanz, Gleichklang und Harmonie zu schaffen, statt. Vergleiche auch die Kapitel: "Der Groove der Gefühle" und "Schleimen was das Zeug hält"

Doch jetzt geht’s los:

- **"*Haben sie heute morgen auch gelesen..*"**
  Lesen bildet. Und du hast immer was zu erzählen. Jeden morgen für 5-10 Minuten Zeitung gelesen, gibt dir Gesprächsstoff für den ganzen Tag.

- ***"Heureka ich hab´s...".***
  Kommt dir spontan eine Idee, spreche sie aus. Sofort. Menschen lieben spontane Menschen, weil die meisten stinklangweilig sind und du damit dann angenehm auffällst.
- **Die Schwierigkeiten des ersten Mal**
  Bist du irgendwo das erste Mal, ist dies ein wunderbarer Einstieg, sich darüber auszutauschen, wie man hierhin gelangt ist; welche Schwierigkeiten man hatte, oder auch nicht. Und überhaupt....
- "***Sie erinnern mich an.....***"
  Solltest du zu diese Floskel greifen, nimm jemand mit einer positive Eigenschaft und erzähle davon. Der andere sieht die Parallelen und fühlt sich besser.
- **Das Outfit mit Komplimenten kommentieren**
  "*Interessante Brille, die sie da tragen*". Mit Kleidung erzeugt man Wirkung, denn sie fällt sofort auf. Trägt jemand etwas Auffälliges, spreche ihn ruhig darauf hin an. Er will es, sonst würde er es nicht tragen. Ist doch logisch.
- **Hypo-Einstieg**
  Da stehen welche zusammen und philosophieren über irgend etwas. Pirsche dich ran, höre kurz zu, und wenn du einen Punkt findest, komm einfach mit einer hypothetischen Frage: "*Was wäre wenn .....*" (Gut auf Seminaren und Tagungen)
- **Begeisterung**
  Hast du ein Thema, das dich begeistert und mit Leidenschaft erfüllt. Prima. Rede darüber. Zeige deine Leidenschaft. Das macht dich menschlich. Roboter gehören in die Fabrik. Doch du, mit deiner Begeisterung, in den Mittelpunkt, einer jeden Gesellschaft.
- **W-Fragen**
  ....sind die klassischen Gesprächseröffner. Wer fragt führt und bestimmt die Richtung des Gespräches. Wer fragt wertet den anderen auf, weil er ja mit seinem Wissen den Unwissenden beglücken darf. Nur frage nicht inquisitorisch, wie ein Rechtsanwalt, sondern eher wie ein Arzt. Zeige Mitgefühl.
- **Deja-Vue**
  Jeder kennt es. Jeder hatte auch schon einmal das Gefühl, diese Situation, schon einmal vorab (unbewußt??) erlebt zu haben. Ist es eine Vorahnung eines bedeutenden Ereignisses, dieses Gespräches? War es unausweichlich? Fragen über Fragen - und ein guter Einstieg für ein tiefes Gespräch. (Auch wenn es nicht so ist, kannst du trotzdem so tun als ob...)
- **Handlesen**
  Ist der Renner. "*Gut was sie da sagen, in diesem Zusammenhang, dürfte ich mal in ihre Hand sehen. Wissen sie ich kann Handlesen und habe eine Theorie über den Zusammenhang von (...laber.... laber ...)*
- "***Es ist aber auch..***"
  Jemand begegnet dir. (Das Mausi mit dem knackigen...) und wenn du jetzt nicht reagierst, ist sie weg. Für immer verschwunden. Jetzt schnell..... und dir

fällt nichts ein? Dann sag einfach: "*Es ist aber auch...*" in ihre Richtung.(Nicht mehr!!!) Sie kann damit nichts anfangen, dreht sich herum und fragt höflich "*Wie bitte??*". Puh Geschafft! Und jetzt mit einen der anderen Gesprächseröffnungen weiter machen.

- **Die Tolpatsch Technik**.
  Erfordert ein wenig Übung, ist aber genial, um mit einer Brüller-Technik (die anderen, die wissen was du machst, brüllen vor Lachen) ein Gespräch zu beginnen. Schmeiße, wie aus Versehen, irgendwas um. Tue es wirklich. **Es macht wahnsinnigen Spaß**. Es muß aber unabsichtlich wirken.
  Ich kam auf diese Technik, als ich in einem Restaurant in Paris 4 Holländerinnen entdeckte. Nette Käfer. Aber damals (ca 20 Jahre her) konnte ich weder französisch noch holländisch sprechen. Ich dachte mir was solls und bin auf sie zu. 2 Meter vor ihnen war mein Kopf wie leer und ich drehte ab. Die Treppe hoch, auf die Toilette. Ich überlegte mir, wie komme ich an die ran, ohne das es blöd wirkt. Und ich bekam keine Idee. *Also "dann eben nicht*" waren meine Gedanken. Ich ging die Treppe wieder runter, ...rutschte aus und sauste mit einem doppelten Überschlag (zum Glück war nichts gebrochen) die Treppe runter. Senste 2 Mädels mit ihren Stühlen um.....und war im Gespräch. Und da stellte sich heraus, wir konnten uns verständigen. Ich lud sie noch auf einen Wein ein, (auf den Schreck) und wir hatten alle einen netten, lustigen Abend (bis 4Uhr morgens).
- **Einfach drauf los**
  ...was dir gerade in den Sinn kommt. Da die meisten Probleme beim Erstkontakt haben, sind sie für jemanden, der ihnen dies abnimmt unendlich dankbar
- **JokeTechnk**
  Lerne ein paar Witze auswendig. Damit kannst du jedes Gespräch beginnen und beleben. Wie du kennst keine (hier sind sie)
- **Die kleine Gefälligkeit.**
  Frage einfach ob du dem anderen etwas von Büffet, der Bar, dem Prospekttische oder ähnliches mitbringen kannst.
- **"*Mein Freund .....(*oder ich)"**
  In meinem Bekanntenkreis, ist eine, die immer eine Story zu allem beitragen kann, was ihrem Chef, Bruder, Vater, Kollegen ihr selbst passiert ist. Du erzählst was und schwupps kommt sie an und beginnt: "..... *genau wie bei meinem..... (jetzt die Story*) ..." und sie ist im Gespräch.
- **Die Bauchredner-Technik**
  Du sitzt und stehst mit einigen Schweigern zusammen. Keiner traut sich. Und jetzt du....(ACHTUNG wieder eine Brüllertechnik) ... du faltest aus einer Serviette eine Handpuppe, oder nimmst dein Sonnenbrillenetui und tust so als könnten die jetzt reden, wie ein Bauchredner. "*Hallo ich bin ein Brillenetui, und das (*auf dich deutend*)* ist (...dein Name...*), er hat mir das sprechen beigebracht*." Das du nicht Bauchreden kannst ist nicht schlimm. Der Effekt verstärkt sich, wenn du normal sprichst. (Garantierter Brüller)
- "***Entschuldigen sie bitte....*"**

Auch ein klassischer Gesprächseröffner. Prima zu kombinieren mit der W-Frage-Technik.

- **Das Gegenteil behaupten**
  Einfach das Gegenteil behaupten und sich langsam überzeugen lassen. Fuktioniert fast immer.
- "***Das verstehe ich nicht...***"
  Frage nach, wenn du etwas nicht verstanden hast. Das macht sympathisch. Keiner mag Besserwisser und es gibt ihm das Gefühl von Wichtigkeit.
- "**Hallo....**"
  "*Halloo, ich bin* (Name nennen)..... *Ich bin neu hier....*"

Und wenn die Unterhaltung ins Stocken gerät, kann sie mit den folgenden Strategien wieder angeschubst werden.

- **Natürlich auch einigen der o.g. Eröffnungsphrasen. So kann neues Kapitel in der Unterhaltung begonnen werden.**
- **Theorie und Praxis**
  "In der Theorie hört sich alles ja ganz schön an, aber wie sieht die Praxis aus....?"
- **Die Zeitmaschine**
  Über das letzte Thema weiterreden, unter dem Aspekt, was wäre gewesen wenn damals dies oder jenes anders begonnen hätte.....
- **Die Regel killen bzw. neue Aufstellen**
  Viele Menschen verallgemeinern und stellen persönliche Regeln auf, wie ihre Welt funktioniert. Diese sich erklären zu lassen ist eine gute Methode um die Sichtweise des anderen zu erkennen. Genau so gut, wie die folgende:
- **Unausgegorenes erklären lassen**
  wie oben.
- **Modethemen**
  sind Themen, die gerade aktuell sind, worüber man momentag gerne spricht und wo jeder etwas beisteuern kann.
  Z.B. Internet: Jeder kennt irgendeine Adresse, die er gerne weitersagen will (Tue dem anderen etwas Gutes und gib ihm die von diesen Seiten.)
- **Gemeinsamkeiten verbalisieren.**
  Nichts macht symphatischer, als wenn man Gemeinsamkeiten hat. Die gleiche Interessen verbinden.
- **Infos über sich preis geben**
  ....wie bei den Gemeinsamkeiten und es animiert den anderen auch was über sich zu sagen.
- **Kombinieren von 2 Themen, die nicht zusammen gehören**.
  Philosophiere einmal darüber. Erstens braucht man lange um alles abzuwägen, und vielleicht kommt ja was Gescheites dabei heraus. Und doch ist ja alles nur ein gedankenexperiment.
- **Beweisen lassen**

Sülzt dich einer, mit Verallgemeinerungen und platten Thesen voll, zweifle diese Meinung an. Lasse ihn alles haarklein beweisen oder erklären.

Und wenn du genug hast, das Gespräch gekonnt beenden. Und dies ist wichtig, weil dieser Abschluß haften bleibt. Also, benutze einen der folgenden Methoden.

- **Aufs Wort hören**
  Ein Wort aussuchen, daß der andere in seinem letzten Satz gesagt hat, und darüber eine Verknüpfung, zum Abschied schaffen. Beispiel: Er sagte als letztes*: "Und dann sah ich diesen merkwürdigen Gegenstand...*". Und du darauf:

1. Und dann - "*.....und dann (*nachdenklich*)...ich sollte noch, nach diesem ....hier...etwas erledigen. Ach ja...ich muß los....interessantes Gespräch...*weitere Schlußfloskeln.
2. sah - "*Wo sie gerade von sehen reden, ich sehe gerade wie spät es ist.....*"
3. merkwürdig - "*Sie sagte gerade merkwürdig.(*Pause*...) Merkwürdig wie die Zeit vergeht.....*"
4. Gegenstand - "*Gegenstand - Da fällt mir ein ich soll meiner Frau ja noch einen .... mitbringen....."*

- "***Wenn es am schönsten ist..."***
  "....soll man gehen. Aus diesem Grund ....."
- **Die auswendig gelernte Phrase**
  denk dir selber mal einen guten Spruch aus und lerne ihn auswendig
- ***"Ich sehe gerade ... da kommt ja....(*NAME nennen*).. ich wollt ihn was fragen.....***".
  ..und verschwinde....
- **Auch du liebe Zeit.**
  siehe das Beispiel: "Sehen" bei der "Auf Wort hören - Technik"
- **Resümee ziehen**
  "Gut. Fassen wir zusammen....."
- "***SO*.....**"
  ..sage einfach, wenn die Zeit gekommen ist : "*So. Ich muß los*" und .... mache dich auf den Weg.
- ***"Oh Gott, wie die Zeit vergeht*."**
  bedarf eigentlich keiner weiteren Worte.

---

letzte Aktualisierung am: 12.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Unmöglichkeits-Prinzip der Kommunikation

Ja, ich habe es wieder einmal am eigenen Leib erfahren. (hihi.. ich verrate aber nicht, um was es dabei ging). Es ist unmöglich 100% korrekt zu kommunizieren.

Die Gedanken flitzen uns ca. 6-10 mal schneller durchs Hirn, als wir sie in Worte fassen können. Gleichzeitig können wir, ja nach Training, 5-8 Gedanken halbwegs gleichzeitig verarbeiten. Mehrere Gedanken fassen wir dann zu logischen Gruppen, den Chunks, zusammen.

Im Moment des Aussprechens, ist das, was uns über die Lippen kommt daher nur ein kleiner Teil, der dem zugrunde liegenden Gedankenaktivitäten. Hinter jedem Satz, der Aussage, steht ein ganzer Wust von Gedanken und unausgesprochenen Annahmen, Fragen, Verallgemeinerungen, Vermutungen und Generallisierungen. Diese nicht ausgesprochenen Sätze (Gedanken-Aktivitäten) sind dann evtl. der Grund für die feinen Zwischentöne einer Aussage. Für eine Nicht-Übereinstimmung zwischen dem Inhalt und der Art und Weise der Aussage. Kurz gesagt: Der Ton paßt nicht zur Musik.

Beim Zuhörer tritt ein anderer Effekt auf. Er hört uns zu. Langweilt sich aber kaputt, weil er ja 6-10 mal schneller denken als wir sprechen können. Also beschäftigt er sich entweder a) mit was anderem, was ihm gerade so einfällt - oder b) er verarbeitet unsere Aussagen, mit schon in sich vorhandenen Hirn-Inhalten. Und hört dadurch noch weniger zu, weil er ja schon zu wissen meint, was wir sagen wollen.

Kein Wunder, das wir so viele soziale und gesellschaftliche Probleme und Mißverständnisse haben.

---

letzte Aktualisierung am: 18.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Referenz-Modelle

Ein Kind wird geboren. Ausgestattet mit einem perfekten Lernorgan, dem Gehirn, erlebt es die Welt mit seinen Sinnen. Es besitzt nur wenige Überlebensprogramme. Es sind Verhaltensweisen (VHW), die ihm das Überleben sichern sollen. Das erste Verhaltensprogramm, das abläuft, ist: Es schreit, wenn es sich nicht wohl fühlt.

Es melden sich seine Bedürfnisse, die befriedigt werden müssen. Ansonsten wird es nicht überleben können. Also plärrt es, wenn es ihm unangenehme Gefühle, als Folge des Bedürfnismangels, verspürt. Bezeichnen wir diese unangenehmen Gefühle als ***Handlungsbedarfsignal***. Die Mutter kommt sofort und schaut instinktiv nach, was ihm fehlt. Sie gibt ihm positive Streicheleinheiten und hilft ihm seine vitalen Bedürfnisse wie. Hunger, Durst, Schlaf, Ausscheidungen der Nahrung, Wärme, Ruhe und Streicheleinheiten zu befriedigen.

Dieses Reaktionsprogramm von "*Unlustgefühl - Schreien und die anschließende Befriedigung der Bedürfnisse*" ist das erste Programm, das es lernt. Es brennt sich tief ins Gehirn ein und wird nie mehr vergessen.

Dieses Programm wird, da es erfolgreich war, immer wiederholt, wenn es etwas haben will. Da die Eltern, in der Regel, keinen kleinen Tyrannen heranziehen wollen, geben sie dem heranwachsenden Kleinkind, sobald es dies verstehen kann, klar zu verstehen, daß es **so** nicht immer so weiter gehen kann. Dies geschieht durch das Prinzip von Lob und Strafe. Er (der kleine Mensch) lernt sich anzupassen. Er regiert auf die "Erziehungsmaßnahmen" seiner Eltern zu reagieren, indem er solche VHW wiederholt, die ihm ein angenehmes Gefühl verschaffen und VHW vermeidet, die ihm unangenehme Gefühle bringen.

Wir werden mit einem perfekten Lernorgan, unserem Gehirn, geboren, daß vom ersten Tag dazu bestimmt ist, Informationen aufzunehmen und abzuspeichern. Nun ist unser Gehirn jedoch auch so aufgebaut, daß alles, was wir über unsere Sinne aufnehmen über das Lymbische System im Gehirn mit Gefühlen eingefärbt wird.

Da er am Anfang noch nicht sprechen kann, nimmt er alle Informationen der Umwelt mit seinen Sinnen auf, verknüpft diese mit den dabei auftretenden Gefühlen und merkt sich dies in einem multimedialen aber dennoch **vereinfachten Modell**, da er sich nicht alle Informationen merken kann. Man hat heraus gefunden, daß der Mensch bewußt nur 7 (plus/minus 2) Informationseinheiten gleichzeitig wahrnehmen und merken kann. Aus der Fülle von Informationen, die bei einem Ereignis stattfinden, (Temperatur, Körperstellung, Umgebung, Gefühl, Kleidung, Geruch usw. usw.) merkt man sich in der Regel nur ca. 7. Das bedeutet: Die Referenz-Modelle sind nur interne geistige Beschreibungen, wie wir die Situation damals empfunden haben. Dadurch werden die Modelle vereinfacht, verzerrt, generalisiert und manche

Informationen dabei einfach übersehen.

Diese ersten **Referenzerlebnisse** etikettiert er **mit angenehmen oder unangenehmen Gefühlen**. So klein wie er auch ist, er lernt aber auch sofort zu unterscheiden wie stark die dabei auftretenden Gefühle sind. Er wird sich also so verhalten, daß er sich öfters gut und weniger oft schlecht fühlt. Er beobachtet seine kleine Welt, ahmt (vorgelebte Modelle) nach und übernimmt so weitere Verhaltensweisen.

Sagt man ihm immer wieder: "*Du bist aber ein Tollpatsch", "Aus dir wird nie was", "Du bist aber blöd", "Du bist genial...", "Klasse wie du das wieder gelöst hast*", usw. so gibt man ihm damit auch zu verstehen, wie es sich zu verhalten hat. Es verinnerlicht diese Sätze zu Referenz-Modell-Anweisungen und es richtet sich evtl. sein Leben lang danach. Selbst wenn die Urheber des Ganzen schon längst verstorben sind, so wirken ihre "Befehle" und "VHW-Anweisungen" weiter.

Hat er später die Sprache und das verbale Denken gelernt, funktioniert dieser Methode auch, ohne das er es erleben muß. Allein durch die Vorstellung und durch die Kenntnisse aus früheren Erlebnissen, kann er abschätzen, wie angenehm oder unangenehm, die Folgen einer VHW sein können. Er lernt passiv, das heißt, ohne Erlebnisse, nur durch Worte und Bilder im Kopf. Er schafft sich seine eigenen **gefühls-etikettierten Referenz-Modelle** und lebt damit.

Regeln, Gesetze, Moral, soziales Verhalten und Vorurteile werden so aufgenommen, installiert, aktiviert und gelebt. Einmal fest installiert, benutzt er einfach aus Gewohnheit die Verhaltensweisen, da sie sich ja bewährt haben.

Er baut sich dann auch "**Was passiert wenn - Modelle**", oder bekommt eingeredet, welche Gefühle er erhalten wird, wenn er sich falsch verhält.

Wenn man bis hierhin noch einverstanden bist, kannst man die folgenden Regeln akzeptieren, die sich in der direkten Folge aus dem oben genannten ergeben:

1. Der Mensch ist ein Gefühlswesen. Alles was er erlebt, verknüpft er mit Gefühlen. Er versucht sich, wie jedes andere Lebewesen auch, öfters GUT und weniger oft SCHLECHT zu fühlen. Dies ist der Sinn seiner ganzes Handlungen.
2. Er nimmt die Umwelt mit seinen Sinnen war, verknüpft die Informationen mit immer Gefühlen und speichert diese in einem VEREINFACHTEN Modell ab. D.h. er merkt sich nicht alles, sondern nur, was ihm zu ihm ins Bewußtsein durch kommt. Viele Informationen werden dadurch verzerrt bzw. über- oder unterbewertet, andere gar nicht wahr genommen usw.. Diese Modelle sind mehr oder weniger MULTIMEDIALE ABBILDUNGEN der Wirklichkeit. Aber eben nur Modelle.

3. Demnach haben alle Menschen persönliche Modelle und Beschreibungen, wie die Welt um sie herum beschaffen ist, in sich. Diese sind immer unterschiedlich.
4. Diese Erkenntnisse werden zu Regeln, Werte und Verhaltensprogrammen verallgemeinert.
5. Jeder trifft, nach dem ihm zur Verfügung stehenden Informationen, immer die beste Entscheidung, mit den Ziel sich öfter gut und weniger oft schlecht zu fühlen.
6. Er lernt die unter Regel 5 erkannten Situationen mit Angenehm oder Unangenehm zu verbinden. Erkennt er später einmal eine Situation wieder, versucht er sich nach der Regel Nr.1 zu verhalten, und unangenehmen Situationen aus dem Weg zu gehen.
7. Körper und Geist bilden eine Einheit. Geistige Vorgänge ergeben immer eine körperliche Reaktion (wegen der Gefühle) und umgekehrt.

Bis hierhin schön und gut. Aber: Leider ist es so, daß auf Grund der Lernfähigkeit und der Vorstellungskraft des Gehirnes, dem Mißbrauch und dem Irrtum, Tür und Tor sperrangelweit offen stehen.

Ursächlich positive Erlebnisse können mit negativen Gefühlen verknüpft werden und umgekehrt. Diese Verbindungen können sich über einen längeren Zeitraum, über das Prinzip der Wiederholung, aufbauen, oder auch schon beim ersten Mal gespeichert werden, wenn die begleitenden Gefühle stark genug sind. Dabei sucht das Gehirn automatisch nach Gründen, die mit den Gefühlen in Zusammenhang stehen können. Es sucht und findet diese - immer. Oder es denkt, diese gefunden zu haben wenn es A) eine neues Ereignis gibt, das zeitgleich mit dem Gefühl stattgefunden hat oder B) ein Ereignis gibt, was immer zeitgleich mit dem Gefühl auftritt. Auch wenn diese Ereignisse nichts damit zu tun haben, werden sie von uns mit den Gefühlen in Verbindung gebracht. **Dies sind auch gefühls-etikettierte Referenzerlebniss-Modelle**. Ob sie jetzt stimmen oder nicht, ist primär egal. Sie sind da. Der Witz mit der "*Lederallergie*" stellt diesen Vorgang plastisch dar. "*Jeden morgen, wenn ich aufwache und habe noch die Schuhe an, habe ich einen Brummschädel"l*. Die logisch Folge ist: "*Ich bin allergisch auf Leder, wenn ich es länger am Körper habe*." Man könnte dieses auch anders sehen. Aber für jemanden, der so argumentiert ist dies SEINE Wirklichkeit. Dies mag nun den Anschein haben, das Beispiel ist überzogen. OK, aber es gibt genug Menschen, die so "merkwürdig" argumentieren.

Ein dokumentierter Allergie-Versuch mit Ratten, beschrieb diesen Vorgang einmal, in einer Zeitschrift oder einem Buch (Keine Ahnung mehr, wo ich das gelesen hatte) Diesen Ratten wurden ein bestimmter Reizstoff gespritzt und wenn die körperliche Reaktion einsetzte, wurde ein Lichteffekt eingeschaltet. (Ähnlichkeit mit Pawlow-Experiment). Wurde später nur der Lichtreiz gegeben, setzten spontan die körperlichen Beschwerden auch wieder ein. Die Ratten wurden allergisch auf Licht.

Aus dem oben genannten kann man nun die folgenden Regel ableiten.

Alles hat seinen Grund und geht prinzipiell auf,
mit gefühls-etikettierten Referenzerlebniss-Modellen zurück.

Nach dieser Definition sind diese Referenz-Erinnerungen **die treibende Motivationskraft, die uns antreibt, etwas zu tun oder zu unterlassen**. Bewußt oder unbewußt, aber immer in Resonanz mit unseren ureigenen Erfahrungen **und wie wir sie für uns bewerten**.

Natürlich gibt es auch automatische Reaktionen, die fest in unserem Gehirn, von Geburt an vorhanden sind. Ich will hier keine Grundsatzdiskussionen aufkommen lassen, zu welchem Anteil diese oder jene beteiligt sind. Nehmen wir einfach an, die Grenzen sind fließend. (Genialer Trick - oder?)

Um in seinem Leben ein problematisches Verhalten zu verändern, muß man sich immer mit seinen Referenz-Modellen beschäftigen. Man muß nur die Gefühlsetiketten, die auf jedem Referenz-Modell kleben, durch solche ersetzen, die uns dabei unterstützen, unser Verhalten zu ändern. Oder man muß neue erleben, entwickeln und so oft wie möglich zu benutzen bzw. diese zu befestigen.

Diese Wissen läßt sich nun nutzen, um einige Probleme, aus seinem Leben zu beseitigen.

Diese könnten sein:

1. Ängste überwinden
2. Zwanghafte Handlungen ablegen
3. Veränderungen durchführen bzw. Ziele erreichen
4. Einen besseren körperlichen wie geistigen Zustand erreichen. Sich einfach besser fühlen.
5. Manipulationen erkennen, die auf den o.g. Mechanismen beruhen.
6. Ein besseres Verständnis für andere entwickeln.

Doch um dies zu erreichen müßten die folgenden 2 Regeln akzeptiert werden.

1. Alle Fähigkeiten die wir benötigen, können wir erlernen
2. Alles ist Feedback. Jede Aktion hat ein sofortiges Ergebnis zur Folge. Sollte etwas, was wir unternehmen, nicht funktionieren, so ist das kein Fehlschlag, sondern nur eine Information, wie es nicht funktioniert. Ein anderer Weg könnte jedoch Erfolg haben

Doch nun der Reihe nach.

1. Ängste überwinden

Wie wir gesehen haben, sind Ängste nichts anderes als Erwartungen auf negativen Gefühle, die durch bestimme Referenzerlebnisse ausgelöst werden. Irgendwann wurde z.B. ein traumatisches Erlebnis mit negativen Gefühlen fest verknüpft. (Verankert)

Zum Beispiel läuft ein kleines Kind mit seiner Mutter durch den Wald. Plötzlich huscht eine harmlose Blindschleiche über den Weg. Die Mutter schreit laut hysterisch auf, greift einen Stock und schlägt wie wild auf das harmlose Tier ein. Durch diesen Schreck könnte das Kind eine Verknüpfung von Schlange und Angstgefühle aufbauen. Selbst wenn es diesen Vorgang nicht mehr bewußt weiß, hat es diese Verknüpfung bis ins hohe Alter gehalten. Der Erwachsene weiß nicht mehr warum er Angst hat. Er hat sie einfach und wird jeden Kontakt mit Schlangen vermeiden, um diese Gefühle zu unterdrücken. **Und dies nur durch einen einziges Erlebnis**.

Oder jemand erleidet in einem Aufzug einen Anfall, aus welchem Grund auch immer. Selbst wenn er sich im nachhinein klar macht, woher dieser Anfall kam, kann er unter Umständen, sein weiteres Leben lang, Aufzüge aus Angst vermeiden. (Siehe das Beispiel "Lederallergie" oder "Rattenexperiment" von oben).

Wie könnte eine solche Angst, die auf einer neurologischen Ebene programmiert, überwunden werden. Ich behaupte: Nicht durch Erkennen woher diese stammt. Dadurch verliert man sie nicht. Nein. Man muß sich in kleinen Schritten dem Problem nähern. So nahe wie möglich an das Problem kommen, und dann **neue Referenz-Modell** schaffen, die einem zeigen "***Ich kann es überwinden***". Entweder in einem großen Schritt oder in vielen kleinen.

Nun mag sich jeder Ängstliche gegen die Einschritt-Technik wehren, zum einen weil dies u.a. sehr schmerzhaft sein kann. Und zum anderen könnte es sein, das sie vor sich selber nicht zugeben wollen, das ein Problem, das sie schon so lange besitzen, das fast wie eine zweite Haut zu einem paßt, so einfach abzulegen ist. Vielleicht bietet das ängstliche Verhalten ja einen Schutz, vor etwas, was man auf rationaler Ebene nicht zugeben kann. Steckt eventuell ein sekundärer Vorteil hinter dieser Angst? Mir kommen immer solche Gedanken, wenn ich erlebe wie liebevoll viele "Ängstliche" mit ihrer Angst umgeben, und sich schon im Ansatz weigern, sich darüber zu informieren, wie diese zu überwinden ist, geschweige denn, diesen Schritt auch zu tun.

2. Zwanghafte Handlungen oder dusselige Gewohnheiten (je nach Definition) ablegen

Jede Zwangshandlung (Häufiges Hände waschen, mehrmaliges zurückgehen um nachzusehen ob das Licht oder der Ofen ausgeschaltet ist usw. usw.) sind nach o.g. Definition nichts anderes als wiederholte Referenz-Modelle, die in einem anderen Zusammenhang, durchaus Sinn machen können. Die werden einfach wiederholt, obwohl momentan kein Bedarf daran existiert. Wie kann dies überwunden werden? Nun da diese VHW ein Bedürfnis erfüllen soll, muß man sich erst einmal klar darüber werden: "***Welches ist es***?". Dann muß eine Ersatzhandlung gefunden werden, die den gleichen Vorteile bietet, d.h. das Bedürfnis gleichwertig befriedigt. Diese Ersatzhandlung muß dann nur noch anstatt ausgeführt werden. Funktioniert dies, hat man schon 2 Handlungen dafür. Jetzt versucht man eine dritte , dann eine vierte usw. usw. Irgendwann kommt man sich blöd vor und man hat das Referenzerlebnis geschaffen: "***Ich kann mich ändern***" und mit diesem Wissen verliert sich die Zwangshandlung, weil man ja flexibel reagieren kann.

3.) Ziele erreichen (in Stichpunkten)

- Definieren: Was will ich. (Nicht was will ich vermeiden) Es muß positiv formuliert und durch sich selbst erreichbar sein.
- Ist Ziel im Widerspruch mit anderen Werten ?
- Erkennungskriterien - Präzisieren
- Vorhandene und benötigte Ressourcen festhalten
- Beschreiben der fehlenden Ressourcen (eigene und fremde) Gibt es Referenzerlebnisse, bei denen ich diese Fähigkeiten schon einmal eingesetzt habe
- Definieren der momentanen Hinderungsgründe
- Strategie, Teilpläne, Teilziele festlegen
- Termine setzen
- Geeignetes Modell wählen (wenn möglich) (Wie haben es andere gelöst?)
- Glauben das es erreichbar ist und zu 150% wollen. Unter allen Umständen und mit allen Mitteln
- sofortiges Handeln
- Prüfen - Bringt mich die Handlung dem Ziel näher ??
- Evtl. ändern - weiterhandeln. Bis das Ziel erreicht ist.

4.) Unangenehme Gefühle umwandeln. Sich einfach besser fühlen.

Gefühle entstehen als automatische Reaktion auf ein Ereignis, das als Auslöser mit diesem Gefühl verankert ist.

Da der Geist und der Körper eine kybernetische Einheit bilden, spiegeln sich Gefühle in einer entsprechenden Körperhaltung und umgekehrt. Wenn man demnach eine begeisterte und fröhliche Physiologie einnimmt, paßt das nicht zu einer traurigen oder ängstlichen Verfassung. Konsequent mit dem Körper gearbeitet, kann der Geist aus seiner trübsinnigen Verfassung heraus geführt werden.

Und das geht so: Man sucht sich ein Referenzerlebnis heraus, bei dem man sich so gefühlt hat, wie man es sich jetzt wünscht. Die entsprechenden Vorstellungen werden aktiviert, man stellt sich genau so hin wie damals, atmet genau so wie damals. Man beobachtet sich dabei und merkt sich alles. Diesen Vorgang führt man so 4.bis 8.mal durch, bis man den gewünschten Power-Zustand fast automatisch erreichen kann. Wenn es schneller geht OK, wenn man mehr Versuche braucht auch OK. Jetzt begibt man sich gedanklich wieder in sein Problem .....geht darin auf. Wenn das Gefühl da ist , laut schreien: "Ich ändere mich JETZT" springt einmal hoch und landet in der Power-Zustandsphysiologie. Jeder kann selber bestimmen wie er sich fühlt.

5.) Manipulationen die auf den o.g. Mechanismen beruhen erkennen.
und
6.) Ein besseres Verständnis für andere entwickeln

Bedarf eigentlich keiner weiteren Erklärung - oder??

Reden wir darüber

Der Ärger mit der Wahrheit

externer Artikel (von irgend einem UNI-Server)

Anlaesslich der Verleihung der Grossen Universitaetsmedaille berichtete Heinz Haefner, der das Zentralinstitut fuer Seelische Gesundheit von seiner Gruendung im Jahr 1975 bis Oktober 1994 als Direktor leitete, in der Marsilius-Vorlesung ueber das Thema Selbstmord und seine moegliche Ausloesung durch Vorbilder im Fernsehen. Der Selbstmord ist eines der groessten Probleme psychischer Gesundheit in modernen Gesellschaften. Individuelle Vorbeugung ist schwierig, weil Selbstmordhandlungen schwer vorhersehbar sind. Deshalb ist die Suche nach ausloesenden Ereignissen, die sich moeglicherweise kontrollieren lassen, ein wichtiges Ziel der Suizidforschung.

In den "Acta Universitatis" ist zu lesen, dass der erste Rektor, Marsilius von Inghen, am Tag nach der Eroeffnung der "Universitas Studii Heidelbergensis" am 18. Oktober 1386 seine erste Vorlesung um sechs Uhr morgens begonnen habe. Dennoch wird einiges, was ich Ihnen vortragen werde, zwar nicht der Stunde, aber dem Geist dieses bedeutenden Vorlaeufers der Aufklaerung verbunden sein. Mit diesen Gedanken sind wir schon in den ersten, den naturwissenschaftlichen Kontext von Wahrheit eingetreten. Es ist die begrenzte, mit dem Popperschen Instrumentarium der Forschungslogik optimierte Gueltigkeit naturwissenschaftlicher Aussagen. Der zweite Kontext von Wahrheit ist ein existentieller. Friedrich Nietzsches Wort "Wir haben die Kunst, damit wir nicht an der Wahrheit zugrunde gehen" ist ein treffendes Motto fuer den zweiten Teil unserer Ueberlegungen. Aber beginnen wir mit dem ersten: einem Kapitel psychiatrischer Forschung und den Schwierigkeiten, bescheidener wissenschaftlicher Wahrheiten habhaft zu werden.

Bereits in den 70er Jahren hatten wir Umweltfaktoren identifiziert, die mit Suizidverhalten in Zusammenhang standen. Zusammen mit Rainer Welz fanden wir, dass die Haeufigkeit von Selbstmordversuchen in Mannheim ueber verschiedene Wohngebiete bis zum 14fachen variierte (Welz, 1979). Wir fragten uns, welche Umweltfaktoren das Selbstmordrisiko in staedtischen Lebensumwelten so deutlich beeinflussen koennen und prueften mehrere Hypothesen. Diejenige, ueber deren Pruefung ich hier berichten will, geht von der direkten Vermittlung des Suizidverhaltens von Mensch zu Mensch aus.

Selbstmordverhalten kann als reales Ereignis beobachtet, als Tatsachenbericht oder als fiktives Modell in verschiedenen Medien vermittelt werden. Die Imitation fiktiver Suizidmodelle wird nach Goethes 1774 erschienenem Briefroman "Die Leiden des jungen Werthers" als "Werther-Effekt" bezeichnet. Goethes faszinierende Darstellung einer romantischen ungluecklichen Liebe, die im Selbstmord endete, soll damals eine Welle gleichartiger Selbstmordhandlungen - Erschiessen mit Pistole -

ausgeloest haben. Danach war das Thema ziemlich vergessen, bis es mit der Ausbreitung des Fernsehens wieder aktuell wurde.

Seither sind mehrere Studien, vor allem in den USA und in Grossbritannien, veroeffentlicht worden. David P. Phillips fand beispielsweise nach Suizidmodellen in "soap operas" amerikanischer Fernsehanstalten einen Anstieg der Selbstmorde von durchschnittlich 7,5 Prozent in der darauffolgenden Woche.

Die Ergebnisse dieser Studien begegneten erheblichem Zweifel, und die Einwaende lassen sich in der Tat schwer ausraeumen: Um die Selbstmorde zu erfassen, waren die Untersucher auf die amtliche Todesursachenstatistik angewiesen. Die erfasste Bevoelkerung deckte sich jedoch nie befriedigend mit dem Sendegebiet und der Zeitpunkt des Todes nicht sicher mit dem Zeitpunkt der Modellexposition. Die wenigen Studien, die auch - die wesentlich haeufigeren - Selbstmordversuche registrierten, waren auf Krankenhausstatistiken angewiesen, die nur einen kleinen Ausschnitt der Risikobevoelkerung repraesentieren.

Mein damaliger Mitarbeiter Armin Schmidtke hatte den genialen Einfall, die bis dahin nicht schluessig bewiesene Annahme, fiktive Suizidmodelle koennten Selbstmorde ausloesen, an der sechsteiligen ZDF-Serie "Tod eines Schuelers" zu pruefen. Die Serie zeigte im Wochenabstand die psychologische Entwicklung eines 18jaehrigen Schuelers bis zum Selbstmord durch Sturz vor einen fahrenden Zug. Mit der zweiten Ausstrahlung der Filme 18 Monate spaeter bot sich die Chance, den Wiederholungseffekt desselben Modells unter veraenderten Bedingungen quasi-experimentell zu pruefen. Die zweite fuer eine kausale Wirkungsanalyse guenstige Bedingung vermittelte uns die Direktion der Deutschen Bundesbahn: Weil alle Ereignisse auf ihren Schienen aufgezeichnet werden, konnten wir saemtliche suizidalen Handlungen auf dem gesamten Schienennetz fuer einen Zeitraum von neun Jahren mit exakten Zeitangaben erfassen. Damit waren alle modellgemaessen Selbstmordhandlungen - nur neun Prozent endeten nicht toedlich - aus dem Sendegebiet des ZDF erfasst. Durch den Vergleich der Anzahl suizidaler Handlungen waehrend und unmittelbar nach den Sendeperioden mit jahreszeitlich gleichen Perioden vor, zwischen und nach der Ausstrahlung konnten wir Anstiege nach Beobachtung des Modells unter Ausschaltung jahreszeitlicher Einfluesse praezise ermitteln. Aus der Grundlagenforschung hatten wir die Hypothese uebernommen, dass die Effekte mit der Aehnlichkeit von Alter und Geschlecht zwischen Beobachter und Modell linear ansteigen wuerden.
Wenn wir von zehnwoechigen Vergleichsperioden ausgehen - fuenf Wochen waehrend der sechs Sendungen und fuenf Wochen danach -, dann stieg die Zahl der Selbstmorde 15- bis 19jaehriger Maenner, die dem Modell nach Alter und Geschlecht am naechsten stehen, um 175 Prozent, und jene der gleichaltrigen Frauen um 167 Prozent signifikant an.

Nach der zweiten Sendung war die Zunahme der Selbstmorde geringer, sie betrug

beispielsweise bei den 15- bis 19jaehrigen Maennern nur noch 115 Prozent. Die Haeufungen nach der ersten und zweiten Ausstrahlung verhielten sich jedoch zueinander wie die Einschaltquoten und bestaetigten so eine weitgehend gleiche Effektstaerke beider Sendungen. Alternative Erklaerungen des Phaenomens, etwa eine vorzeitige Ausloesung bereits geplanter Suizide oder vermehrtes Umsteigen auf die vermittelte Methode, konnten wir zuverlaessig ausschliessen.

Das Untersuchungsdesign erlaubte uns, die hohen Anstiege der Selbstmordhaeufigkeit kausal durch einen Modelleffekt zu erklaeren, zumal auch unsere Hypothese der linearen Abhaengigkeit der Effektstaerke von der Aehnlichkeit zwischen Modell und Opfer bestaetigt wurde. Es war uns also gelungen, den "Werther-Effekt" nach den Regeln empirisch-wissenschaftlicher Beweisfuehrung zu belegen.
Nun folgt der Erfahrungsbericht eines Wissenschaftlers ueber die Anwendung seiner Forschungsergebnisse dort, wo man sie zum Anlass des Nachdenkens ueber Konsequenzen nehmen sollte: in den Medien. Bevor ich auf den Aerger eingehe, den unsere Ergebnisse bereitet haben, will ich kurz ueber die Kooperation mit dem ZDF berichten. Wir haben das ZDF von unserem Vorhaben fruehzeitig unterrichtet und zunaechst in dankenswerter Weise Unterstuetzung gefunden. Als unsere Ergebnisse vorlagen, luden wir den Vorstand der Deutschen Bundesbahn, das ZDF und Ministerialdirektor Dr. Blaesi, Wissenschaftsministerium Baden- Wuerttemberg, zu einer vertraulichen Demonstration. Alle Zuhoehrer waren sichtlich betroffen. Danach folgte eine mehrmonatige Latenzphase bis zur Veroeffentlichung unserer Ergebnisse in fuehrenden deutsch- und englischsprachigen Fachzeitschriften im September 1986. In Deutschland und im Ausland, zum Beispiel in der Schweiz, in Norwegen, Frankreich, Grossbritannien, Italien, Australien und den USA berichteten grosse Tageszeitungen und Magazine, teilweise auch Fernsehanstalten, ausfuehrlich darueber.

Kurz vor dem Erscheinen dieser Berichte teilten uns drei Redaktionen fuehrender Tageszeitungen und die Redaktion eines Magazins mit, die Intendanz des ZDF habe ihnen ein Fernschreiben zugeleitet, mit dem Titel: "Gutachten relativieren Mannheimer Studie: kein ursaechlicher Zusammenhang zwischen Fernsehserie und steigender Suizidrate Jugendlicher".

Das ZDF hatte zwei Gutachten eingeholt, eines von einem Professor fuer Praktische Theologie der evangelischen Kirche, ein zweites von dem kuerzlich verstorbenen Suizidforscher Erwin Ringel, Wien. Der Theologieprofessor hatte fuer das ZDF bereits eine rechtfertigende Einleitung zum Begleittext der Serie geschrieben und am Schluss der Sendung einige erbauliche Saetze gesprochen. Das ZDF-Fernschreiben zitiert sein Gutachten: "Die allen sonstigen Hypothesen widersprechende Hauptthese, durch Imitation eines im Fernsehen gesendeten Modells habe es ein Mehr an Suiziden gegeben..., wird nicht bewiesen."

Das in dem Fernschreiben nicht zitierte Resumee des kompetenten und unabhaengigen Gutachters Ringel lautet: "Ich habe diese Arbeit intensiv studiert und bin zu dem Eindruck gekommen, dass sie mit aeusserster Sorgfalt und mit grossem Verantwortungsbewusstsein durchgefuehrt worden ist: So bietet sie zum ersten Mal ein gut untermauertes und damit glaubwuerdiges Resultat, welches auch im Hinblick auf die Verantwortung der Medien sehr ernst genommen werden muss."

Die Zeitungsredaktionen hatten damit zwei widerspruechliche Informationen zur Auswahl, jene des ZDF und unsere wissenschaftlichen Daten. Sie entschieden sich nach gruendlicher Pruefung fuer die Veroeffentlichung der "wissenschaftlichen Wahrheit". Die Redaktion des "Spiegel" schloss ihren anderthalbseitigen Bericht mit den Saetzen: "Die Mainzer Fernsehanstalt will davon nichts wissen. Das ZDF schickte vielmehr den Theologen Joerns vor, der dem Sender schon bei der Herstellung der Selbstmordserie Rat gespendet hatte. In einem Eilgutachten kanzelte der Kirchenmann die laestige Studie ab. Auch kuenftig, so liess der Sender erklaeren, werde sich das Fernsehen nicht der Aufgabe entziehen koennen..., die gesellschaftliche Wirklichkeit umfassend darzustellen." Diesem mutigen Bemuehen um journalistische Sorgfalt und wahrheitsgemaesse Information stehen jedoch auch andere Beispiele gegenueber.

Natuerlich habe ich dem Intendanten des ZDF einen Brief geschrieben und darin die Fehlinterpretation des kompetenten und die fehlende Unabhaengigkeit des nichtkompetenten Gutachters im besagten Fernschreiben angesprochen. In seiner Antwort vom 9.10.1986 schreibt er: "Sie selbst haben es fuer richtig gehalten, ueber die Fachpresse hinaus fuer eine weitergehende Publizierung... Ihrer Forschungsergebnisse... zu sorgen. Wir haben uns deshalb veranlasst gesehen, ebenfalls darauf zu reagieren und zwei namhafte Suizidforscher um Stellungnahmen zu Ihrem Gutachten zu bitten."

Wir waren dennoch ueberrascht, als wir Ende August 1988 erfuhren, dass die Serie ueber 3sat ein drittes Mal gesendet werden sollte. Da ein telefonischer Appell an die Intendanz nicht fruchtete, sandten wir an alle 66 Mitglieder des ZDF- Fernsehrats einen von Max Kaase, dem Vorsitzenden der Arbeitsgemeinschaft sozialwissenschaftlicher Forschungsinstitute, kommentierten Bericht ueber unsere Studie aus "bild der wissenschaft", der mit den Worten schliesst: "Das ZDF muesste eingestehen, dass ein Problem vorliegt." Wir schrieben dazu: "Es ist mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit vorhersehbar, dass eine erneute Ausstrahlung der Serie wiederum einer betraechtlichen Anzahl junger Menschen das Leben kosten wuerde. ... Wir halten es fuer notwendig, die Sendung abzusetzen... und bitten den Fernsehrat, unverzueglich geeignete Schritte zu unternehmen."

Die einzige Reaktion des ZDF war ein Anruf von seiten der Intendanz, man habe die Szene, die den Imitationseffekt ausgeloest habe, herausgeschnitten; ich sei sicher auch der Ueberzeugung, dass nun das Nachahmungsrisiko beseitigt sei. Ich musste

diese Erwartung enttaeuschen. Die Entfernung einer Szene konnte allenfalls Hoffnung auf eine Abschwaechung, aber keine Garantie fuer eine Vermeidung des Nachahmungseffekts geben. Trotz aller Proteste kam es zur Austrahlung. Weil sie ueber Kabelkanal erfolgte, konnten wir den Effekt nicht untersuchen.

Zu unserer noch groesseren Verwunderung lasen wir Anfang Februar 1992 als Programmankuendigung fuer Freitag, den 14.2.1992, 20 Uhr, in 3sat: "Tod eines Schuelers - 1981 loeste Robert Stromberger heftige Reaktionen mit seiner sechsteiligen Serie aus, die den Selbstmord eines Jungen aus den verschiedenen Perspektiven von Eltern, Freunden und Lehrern erforschte. Das Fernsehen wurde beschuldigt, mit der realistischen Darstellung Jugendliche zur Nachahmung getrieben zu haben. Das ZDF klopfte sich dagegen stolz auf die Schultern, ein schwieriges Thema in einer Unterhaltungsserie transparent gemacht zu haben."

Diese Worte lassen zweifeln, ob die Proteste gesellschaftlicher Gruppen eine offene Auseinandersetzung mit unserer wissenschaftlichen Wahrheit angestossen haben. Den Eindruck gewinnt man auch, wenn man das als "authentische Bilanz" der gegenwaertigen Situation des Fernsehens "zwischen gesellschaftlichem Auftrag und Zuschauerwuenschen" verfasste Buch ‚Fernsehen am Wendepunkt" des ZDF-Intendanten Dieter Stolte liest. Zum Thema Selbstmordimitation beschraenkt Stolte sich darauf, die "Entruestung" zu erwaehnen, die Goethes Roman "Die Leiden des jungen Werthers" ausgeloest habe. An unsere Studie und die kritischen Worte, die er zur Serie "Tod eines Schuelers" von vielen Seiten gehoert hatte, erinnert er sich nicht. Radikalen Kritikern des Fernsehens wie Neil Postman oder Friedrich Hacker, die unter anderem das Fehlen eines moralischen Fundaments beklagen, setzt er Argumente entgegen, die ebenso verbreitet wie oberflaechlich sind: die Notwendigkeit der Orientierung an den Beduerfnissen der Gesellschaft und die Bekaempfung von Tabus.

Fuer den 1.11.1994 war vom ZDF erneut die Serie "Tod eines Schuelers" angekuendigt worden. Diesmal wurde sie wegen zahlreicher Proteste aus der Bevoelkerung in letzter Minute abgesetzt. Endlich hat sich hinreichend Widerstand aus einem "oeffentlichen Gewissen" gegen die Programmacher des Fernsehens artikuliert.

Imitationseffekte von Suizidmodellen sind tatsaechlich nur ein kleiner Ausschnitt der Frage, ob gewalttaetige oder brutale Fernsehmodelle, mit denen wir sowohl auf der Nachrichtenebene als auch in fiktiven Sendungen ueberschuettet werden, zur Vermehrung von Gewalt fuehren. Wir lesen beispielsweise im Bericht der Gewaltkommission der Bundesregierung: "Im Prozess der Entstehung von Gewaltkriminalitaet kommt den Massenmedien eine erhebliche Bedeutung zu...." Der ZDF-Intendant hat beklagt, dass die Wissenschaft zu dieser Frage keine absolut verlaesslichen Wahrheiten liefert. Das kleine Beispiel "Werther- Effekt", wo sie dies tat, hat er, weil allzu aergerlich, unterdrueckt. Forschungsdefizite, wie sie Dieter

Stolte beklagt, koennen wir allerdings, wenn ueberhaupt, nur abbauen, wenn wir uns aergerlichen Wahrheiten mit einem anderen Mass an Offenheit stellen, als uns vom ZDF demonstriert wurde. Und schliesslich ist zu fragen: Duerfen wir notwendiges Handeln aufschieben, bis all unser Erfahrungswissen wissenschaftlich gesichert ist?

Autor: Prof. Dr. Dr. Heinz Haefner,
Zentralinstitut fuer Seelische Gesundheit, I 5,
68159 Mannheim

---

letzte Aktualisierung am: 14.02.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Diverse Manipulationstechniken.

in Kurzfassungen

Versuche eine harmonische Stimmung ("Schleimen was das Zeig hält") herzustellen. Fange den anderen in einem Sozialen Schuldennetz . Bitte ihn etwas für dich zu erledigen oder dir zu geben oder mit dir zu .... Biete ihm auch etwas Positives an.

Denke immer daran: Keiner macht was zu seinem Nachteil. Im Endergebnis soll eine Handlung immer einen höheren ABP bringen. Dann macht es es gerne. Er beachtet immer das 1:1 Angleichungsprinzip und die Wert für Wertbeziehung.

Bringen die Manipulationen durch LUST-Gefühle nichts, kannst du auch auf folgende auf Vermeidung von UNLUST-Gefühlen basierenden oder oder allgemeinen Manipulationstechniken zurück greifen.

- Autoritätsverliebtheit ausnutzen "Ärtzte, Chefs, Beamte und Polizisten sagen .....(füge hier deine Aussage ein)
- Gemeinschaftssinn nutzen. Herdentrieb wecken
  "Alle machen das", "Das gehört sich so", "Sei kein Außenseiter"
  "Machst du nicht mit verstoßen wir dich aus der Gruppe" .. Sagt zwar keiner so direkt ...aber..
- Jede Aussage die konsequent wiederholt wird , erweckt den Anschein einer Wahrheit.
  - die selbe Botschaft
  - die Mehrheit sagt oder hat entschieden....
  - der Experte meint...
- Unerwünschte Verhaltensweisen nicht beachten oder mit **extremen** Unlustgefühlen belegen.
- Erwünschte Verhaltensweisen belohnen. Positiv verstärken
- Einen einmal begangenen Fehler immer wieder vorhalten (Können Frauen saugut)
- Kleinste Zugeständnisse fordern.
- Produkte rar machen und künstlich verknappen.
- Kleinste Zugeständnisse fordern (Salami-Taktik)
- Vor jeder Beantwortung einer Frage loben
  "Das ist eine gute Frage...."
  "Oh sie kennen sich mit ... aus. Gut das wir zusammen reden ....."
- Nie direkt widersprechen (Weckt Haßgefühle...)
- Partner glauben lassen es wäre seine Idee. (Geht es dir um das Ziel oder willst du Anerkennung?)
- Den Namen des anderen merken und oft gebrauchen.
- Jeden kleinen Erfolg loben (nicht übertreiben)

- Gemeinsamkeiten feststellen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Videen-Viren

Als ich mich wieder einmal mit dem Inhalt dieser Seiten, speziell mit dem "Videen"-Kapitel beschäftigte, stieß ich im Internet auf eine ähnliche Thematik mit dem Titel "MEMETIK" (Wer will kann diesen Begriff einmal in eine Suchmaschine eingeben und sich weiter bzw. tiefer informieren). Und so beschäftigte ich mich damit, und fand so einige "Erkenntnisse", aus der Kombination dieser "Thesen" und "Denkmodelle", die ich jetzt hier einmal erläutern möchte.

Kurz zur Wiederholung (Wer will, kann sich ja die Videen-Kapitel durchlesen): VIDEEN sind "vitale" d.h. sinnspezifische "Ideen" (Gedanken, Vorstellungen, Regeln, Thesen, Ver- und Gebote). Meist rufen diese Videen, wenn sie gedacht werden, d.h. wenn man sich bewußt mit ihnen beschäftigt bestimmte daran gekoppelte Gefühle auf. Oft werden diese dann durch einen markanten Satz in eine sprachliche Form gebracht. Aber nicht immer. Denn es gibt manche Regeln oder Verhaltensweisen, über die wir uns gar nicht bewußt sind. Dies sind dann solche, die wir über die Nachahmung, oder über eine unbewußte Konditionierung, im Kindesalter übernommen haben.

Die Menschen (d.h. WIR) haben eine Tendenz alles sprachlich zu "verdinglichen" (Nominalisierungsprinzip). So gibt es z.B. keine Gerechtigkeit an sich, sondern es ist nur eine Bezeichnung, die nur ein Verhalten, welches als gerecht (im Sinne des Ausgleichsprinzips) angesehen wird. Und so wollen wir, ab jetzt, die sprachlich ausgedrückte Form einer "vitalen Idee" , (im folgenden Text: "VIDEE" genannt) welche dadurch eine "begreifbare" Form annimmt, auch als eine solche bezeichnen.

In unserer Gesellschaft ist es kein ungewöhnlicher Vorgang, solche "Kunstbegriffe" zu benutzen. Sie implizieren, daß alles was benannt ist, auch existieren muß. Daher können wir nun, so tun als existieren solche VIDEEN auch außerhalb von uns. Denn, wenn wir einen Gedanken aufschreiben, und jemand anderes liest diese Niederschrift, so kann unsere Idee, uns, im schlimmsten Fall, um Jahrhunderte überleben. Daraus sehen wir: VIDEEN sind (unter gewissen Voraussetzungen) eigenständig. Einmal unseren Kopf verlassen (entweder durch Worte, Schrift, Gestiken oder anders) können sie sich, bzw. werden sie von anderen Menschen weiter verbreitet. Sie entwickeln eine gewisse Eigendynamik. Diese können sich expotentiell, wie Viren verbreiten, wenn die Bedingungen dazu stimmen.

Doch dazu benötigen sie (jetzt aus Sicht der Videen) einen bestimmten Lebensraum, den sie im Kopf der "Wirte" d.h. anderer (passender - kompatibler) Menschen vorfinden.

Betrachte wir jetzt, wie in einer "Mental-Simulation", die Thematik aus der internen

Sicht der Videen. Tun wir einfach einmal so, als würden sie ein autonomes Eigenleben besitzen. Welche Konsequenzen würden sich daraus ergeben? Also los.. tauchen wir ein in die Materie.....

Alle Gehirnaktivitäten könnte man demnach als Videen bezeichnen, welche die Tendenz haben, sich zu verbreiten. Experten sind sich einig, daß uns täglich , meist unbewußt 80-100.000 Gedanken durch den Kopf gehen. Wenn nicht sogar mehr. Egal wie wir es auch jetzt bezeichnen oder zu erklären versuchen. Die Gedanken sind da, und wollen gedacht werden. Da jeder Gedanke eine körperliche Reaktion hervor ruft, drängen diese Gedanken dadurch nach außen. Sei es über Gesten oder Gespräche, die wir führen. So verlassen Kopien unserer Videen, während eines Gespräches unseren Körper und unseren Geist und gelangen (vielleicht) in das Bewußtseins eines andere Menschen. Sie nisten sich dort ein, wenn die Bedingungen stimmen.

Diese Bedingungen sind, daß die Videen ähnliche Videen vorfinden. "*Gleich und gleich gesellt sich gern*" sagt der Volksmund (Auch so eine definierte Verhaltens-Erklärungs-Videe). Aber so ist es. Sagt jemand etwas, was unseren eigenen Einstellung entspricht, so nehmen wir diesen Gedanken in uns auf. Andere konträre Meinungen lehnen wir ab. D.h. im übertragenen Sinne: **Videen suchen ähnliche Videen und bilden dann Videen-Cluster oder Videen-Moleküle**.

Ich war immer der Meinung, jeder ist für den Inhalt seiner Gedanken, selbst verantwortlich. Aber in der letzten Zeit (September 2001), habe ich da so meine Zweifel bekommen. Intelligente Leute (oder zumindest, war ich der Meinung, sie seien es und setzen sich kritisch mit ihrer Umgebung auseinander) quatschen auf einmal das nach, wodurch sie durch das Fernsehen permanent penetriert wurden. Ich meine jetzt die Sondersendungen, zum Attentat auf das World Trade Center. Dort ist auf einmal von einem Angriff auf die "*gesamte zivilisierte Welt die Rede*". Wären die Flieger gegen den Eiffelturm gerast oder auf das Oktoberfest gestürzt wäre, dann würde niemand dies als "Angriff auf die gesamte zivilisierte Welt" ansehen, sondern als ein lokales Ereignis. Und die Welt würde sich normal weiter drehen.

So schlimm dieses Attentat auch ist (und ich es auch verurteile), so zeigt es mir doch, wie einfach es ist, bestimmte Videen zu verbreiten. Es ist nur eine Frage von Zeit, Energie und einer gewissen Anzahl von Wiederholungen. Aber sollte man sich jetzt deswegen für jeden verbalen Furz, den man von sich gibt, einen Verantwortung-Schuh anziehen? Ich denke NEIN. Denn wollen wir selbständige Menschen sein oder nicht? Dann müssen wir auch mit den Folgen und Konsequenzen leben.

Aber sind Videen einmal installiert bzw. übertragen, beginnen sie, das Verhalten des Menschen zu beeinflussen (Gedanken wollen gedacht und ausgeführt werden), in dem sie gerade stecken. So betrachtet ist sind die Videen (jetzt wieder auf das obige

Beispiel bezogen) "*Morgen entführe ich ein Flugzeug und steuere es in ein Hochhaus*" und "*Morgen esse ich einen Leberkäse mit Spiegelei*" nichts anderes als Handlungs-Anweisungs-Videen für den morgigen Tag. (Ungeachtet der Konsequenzen, die sich daraus ergeben.)

Genau so sind Erinnerungen, an frühere Erlebnisse, **keine objektiven Aufzeichnungen**, wie mit einem Videorecorder, sondern konstruierte und auf spezielle Aspekte fokussierte Gedanken und Gefühle. "Vitale Ideen" eben, die ihren Ursprung in der Vergangenheit besitzen. Nichts desto Trotz, steuern diese Erinnerungen unser Verhalten in der Gegenwart, durch die Erinnerung an die beteiligten Gefühle. Würdest du dich z.B. nicht mehr an ein Ereignis erinnern, dann hätte es keinen Einfluß auf dein jetziges Verhalten. Du siehst es sind nicht die vergangenen Ereignisse, die dich jetzt anders verhalten lassen, sondern die Erinnerungen (=Videen) daran.

Ein anderes Beispiel ist die Werbung: Nehmen wir jetzt einmal exemplarisch die Bierwerbung vor. Wieso werden keine fetten, nur mit voll gesiffter Unterwäsche (Feinripp) bekleideten, unrasierten, furzenden und rülpsenden Männer gezeigt die sich eine Flasche Bier in den Hals schütten? Sondern junge sportliche Menschen, die sich von Klippen stürzen (BECKS) oder nach Schätzen tauchen, die sich in der Sonne auf einer Insel räkeln, oder am Strand spazieren (JEVER) gehen. Logisch - Es sollen die Videen "*Freude*","*Spaß*" und "*Belohnung von den Mühen des Alltages*" mit einem "*frischen kühlen wohlschmeckenden Bierchen*" mental verbunden werden. Frei nach dem Motto: "*Wenn es dir gut geht - Schütte dir, als Belohnung, ein Bier über den Knorpel*." (sage ich jetzt einmal so salopp). Genial... oder?

Und selbst, wenn die "mündigen Bürger" (die sie ja nur zur der Zeit vor einer Wahl sind) dies erkennen, macht das nichts. Die "Videen" werden durch die penetrante Verstärkung der Wiederholungen, direkt ins Hirn rasen und dort weiter wirken, wenn man nichts aktiv dagegen unternimmt. Wir erinnern uns: Gedanken=Videen wollen gedacht werden.

Warum dies so ist, fragst du dich nun? OK - Neben einer hoch komplexen theoretische Abhandlung könnte man als Erklärung auch sagen: Menschen **handeln** immer ökonomisch. Extrem ausgedrückt: Menschen sind **faul**. Sie übernehmen Ideen oft ungeprüft, weil eigenes Denken ja Energien kostet, die sie lieber nicht aufzubringen bereit sind. Wie sonst könnten denn Mode-Erscheinungen und der hirnlose AIDS-Kapagnen-Wahn zu erklären sein?

1981 und in einer Wiederholung 1982 gab es eine 6teilige Sendung "Der Tod eines Schülers" (wer sie gesehen hat erinnert sich bestimmt) bei der ein junger Mann vor einen fahrenden Zug gesprungen und sich dadurch getötet hat. Es wurden die gleiche Handlung in jeder Folge aus einem anderen Blickwinkel betrachtet. Es waren die

Sicht der Freunde, der Eltern, der Lehrer, seine eigene usw.

Es gab eine Studie die belegte, daß ein "Selbstmordmodell", daß über 6 Wochen gezeigt wird, Nachahmungstäter hervorruft. Im Klartext: **Die Serie erzeugte eine signifikant höhere Selbstmordrate (170%), bei den Jugendlichen im gezeigten Alter, als zu einen anderem Vergleichszeitraum**.

Jetzt könnten aber "Moral-Apostel" auf die Ideen kommen, solche "Sendungen" zu verbieten, was meiner MEIN-ung (meine Videe) nach einer Gedanken-Zensur gleich käme, die meiner Werte, in diesem Fall, die der Selbstbestimmung und Selbstverantwortung extrem zuwider laufen würde. Was letzendlich aber auch nur meine ureigenen Videen sind. Wieso sollte sich jemand dafür interessieren, was in meinem Kopf herum schwirrt. **Aber Moral ist ja auch nicht anderes, wie Religionen. Eine Ansammlung von verallgemeinerten Videen**.

Kurz gesagt, könnte man alles, was wir an kulturellen Meinungen, Regeln, moralischen Grundsätzen, Religionen, Werte, Ideologien und Gesetze besitzen als das ansehen, was sie im ursächlichen Grund sind. Interne (in unserem Kopf) oder externe (aufgezeichnete) Videen. **Oder anders bezeichnet: Als "Hirngespinste**". Sich darüber zu streiten, der in diesem speziellen Fall jetzt Recht, oder die richtigere Meinung besitzt oder verteidigt, ist abstrus.

Und doch werden im Namen der Gerechtigkeit, der Menschenrechte, Weltanschauungsfragen, Ideologien, Religionen Kriege geführt und Menschen getötet und Leid verbreitet. Und nur weil mache denken, deren MEIN-ung, berechtige sie zu diesen Taten, weil sie einer guten Absicht, im Sinne der Übereinstimmung, ihrer Videen erfolgen.

Klar das dies immer nur die anderen betrifft und ausführen. Uns würde so etwas nicht passieren. Aber was ist denn z.B. an einem (um wieder zum WTC-Anschlag zurück zu kommen) "*Krieg gegen den Terrorismus*" anders, als bei einem 3-Jährigen, der meint "*Dem Klaus boxe ich jetzt eine rein, der hat mein Bild zerrissen*"? Nichts! Beides sind - aus Sicht der Videen-Theorie nichts anderes als Handlungsanweisungsvideen auf Grundlage einer "Vergeltungs-Videe". Nur mit dem Unterschied, bei Nationen (in diesem Fall der Über-Nation USA) existiert jetzt zusätzlich noch eine "Berechtigungsvidee", zu dieser Aktion, per Verordnung bzw. per Abstimmung und Vereinbarung.

Eine weitere Eigenheit von diesen Videen, um wieder einen Bezug auf den Titel dieses Artikel zu bekommen, ist es, daß sich Videen mit anderen vorhanden Videen zu neuen Videen kombinieren. Bei Viren würden man sagen, sie bilden Mutationen, die dann als nächste Generation auf die Reise gehen um andere Menschen wiederum erneut anzustecken. Als Hitler seine "nationalsozialistische Videen" unter die

Bevölkerung brachte, geschah nichts anderes. **Diese Gedanken wurden aufgeriffen, verinnerlicht, kombiniert und haben sich dann verselbständigt. Das Ergebnis kennen wir alle.** (Damit soll jetzt keine Schuldzuweisung betrieben oder ein Entschuldigungsmodell aufgezeigt werden)

Egal wie man zu der Thematik steht, wer mich kennt, weiß, daß ich immer einen Nutzen aus jeder Erkenntnis gewinne bzw. ziehe. Meine Erkenntnis ist: Jede Interaktion zwischen Menschen (Nationen, Ländern usw.) wird nur, **durch die egostische Durchsetzung und Weiterverbreitung**, der eigenen Videen, getätigt.

Also komm mir nicht mit Moral, Gesetzen und Ordnung. Das sind auch nur zeitlich gewachsene, aber dadurch trotzdem nur willkürlich festgelegte, Videen. Nichts anderes.

Ein weiteres eindrucksvolles Beispiel liegt jetzt in der Sprache (oder einem Dialekt) selbst. Wir übernehmen sie im Kindesalter einfacher, als später. Aber doch dringt die Sprache aus der Gegend, in der wir wohnen in uns und wird dann von uns weiter verbreitet. Ich finde das genial.

Und so erklärt sich auch, warum bei allen Völkern Religionen entstehen, und warum jeder an irgendetwas glaubt - Warum Modeerscheinungen entstehen, und wieso plötzlich jeder ein Handy haben will.Usw.

Und jetzt fragt sich bestimmt jeder interessierte EP-Nutzer, was er mit diesen Erkenntnissen anfangen kann..

Nun, zum einen würde ich sagen, die Erkenntnis, daß alles auf subjektive Gedanken und Gehirnaktivitäten beruht, nimmt jeder Situation, die man täglich so mit bekommt, die Schärfe. Man kann es als das betrachten, was es ist. Ein Spiel bei dem es darum geht, seine Videen auszudrücken, zu vertreten und dadurch zu verbreiten. Dies einmal erkannt, verleiht es einem den nötigen Spaß, direkt in dieses Spiel einzugreifen und das Beste für sich dabei heraus zu holen. Ohne unter Stress zu leiden, weil irgend ein Seppel eine andere Meinung vertritt.

Zum anderen liefert mir diese Videen-Viren-Theorie eine Erklärung, warum Geheimnisse immer ausgequatscht werden, der UC, der Mentalsimulator , die Supersuggestion und der NLP-Anker funktioniert. Es sind die internen Videen, die weiter gedacht werden wollen, die sich kombinieren, verändern, und dann nach außen drängen, indem sie und rechtzeitig wieder ins Bewußtsein kommen und dadurch unsere Handlungen dahingehend beeinflussen, daß wir uns mit ihnen beschäftigen.

Irgendwo habe ich mal gelesen: "*Nichts kann eine Idee aufhalten, deren Zeit gekommen ist*."

Wie wahr.. wie wahr...

PS. Wem diese Betrachtungsweise jetzt zu gewagt oder zu suspekt vorkommt, daß Gedanken ein Eingenleben besitzen, der kann es ja einfach abändern. Der sehe es so: Die Nieren reinigen unser Blut. Das Herzens transportiert es. Es sind hochspezialisierte Organe, die ihre Aufgabe perfekt erfüllen. Genau wie unser Großhirn, dessen Aufgabe es ist, zu denken und strukturieren. Deswegen können wir garnicht anders, als uns, quasi im Sekundentakt, Denkmuster, Glaubensinhalte, Überzeugungen und Videen zusammen zu basteln.

Und schon paßt es wieder.

---

letzte Aktualisierung am: 10.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Wasser-Prinzip

Auch wenn ich immer über die "politische Weicheierei" her ziehe, so ist dies kein Widerspruch, sich diese "Weicheier-Technik" eigen zu machen und für sich zu nutzen.

Denn wer zwar eine exakte kalkulierbare Position bezieht, steht vielleicht als charakterlich "TOP" da, aber sonst auch nichts. Wer eine feste Position bezieht, gibt seinen "Gegnern" klar zu erkennen, wo er angreifbar ist. Und diese nutzen es aus. Früher oder später. Denn das Geheimnis des Überlebens ist es, sich zu bewegen! Sei überall sonst, nur nicht an dem Punkt, auf den gezielt wird.

Dagegen sind die Fans des "Wasser - Prinzips" formlos, nicht zu greifen, ständig in Bewegung und doch überall präsent. In jede Lücke fließen sie ohne Widerstand. Sie spielen, wenn es darauf an kommt, den Deppen um die Deppen zu überlisten. Sie legen sich nie auf eine Sache oder eine Partei fest, weil sie dann darauf festgenagelt werden können.

Mach das mal mit Wasser.

---

letzte Aktualisierung am: 14.02.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Absichts-Prinzip

Eine gute Absicht, ist noch lange keine Garantie dafür, dass die Ergebnisse deswegen gut werden und sie schafft keine bessere Realität. Genauso wenig sorgt eine "moralisch verwerfliche" oder "egoistische" Handlungsweise, für ein "verwerfliches" Ergebnis. Denn alles Schreckliche, das hat die Geschichte gezeigt, ist aus ausnahmslos aus einer guten Absicht entstanden. Und die meisten Untaten wurden von begeisterten und selbstlosen Kollektiven begangen.

Wenn ich mich mal so, in den Medien, umsehe, erkenne ich, daß sich eine gewisse "**Humanitätsduselei**" und "**Moralisierung der Gesellschaft**" breit macht, bei der immer weniger nach den Ergebnissen, sondern nach moralischen Fantasie-Vorstellungen gehandelt und bewertet wird. Die momentan geführte Diskussion über die Stammzellen, ist das beste Beispiel dafür.

Als direkte Folge, solcher Machenschaften, entsteht die politische Weicheierei, wie man sie täglich im Fernsehen betrachten kann.

Nur keine Position beziehen. Es könnte ja Stimmen kosten.

Auf der anderen Seite existiert ein gesellschaftliches Programm, das besagt, daß man eine gute Absicht nicht kritisiert. "*Ich habe es doch nur gut gemeint*!" ist ein oft zitierter (und zugleich dusseliger) Spruch, um z.B. eine geringere Strafe zu erhalten, wenn man etwas versiebt hat. Dieser wird z.B. oft in einer Partnerschaft eingesetzt, wenn der andere die Handlung anders bewertet.

Aber jetzt kennst du ihn ja auch. Viel Spaß damit.

---

letzte Aktualisierung am: 20.11.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Selbstregulierungs - Prinzip

Der Versuch in komplexe Systeme einzugreifen und etwas zu verändern, hat oft viele Nebeneffekte zur Folge, die man zum Zeitpunkt der Aktion, noch gar nicht absehen konnte.

Weil eben "Alles" mit "Allem" irgendwie zusammen hängt, kann man vieles gar nicht separat betrachten, geschweige denn punktuell beeinflussen. Wenn du einmal die Entscheidungen des Managements einer größeren Firma oder die Gesetzentwürfe unserer Politiker betrachtest, dann erkennst du was ich meine. Oft werden mit den neuen Regeln, Anweisungen und Gesetzen nur die Folgen einer früheren (Fehl-) Entscheidung wieder versucht auszubügeln. Vergeblich versteht sich.

Als sich z.B. England aus Hong-Kong zurück zog, tat die neue Regierung das einzig Vernünftige. Nämlich NICHTS. OK. Ein paar kleinere Gesetze wurden geschaffen und 2 Steuern. Zu 15 und 16.5%. Die einen für Privatleute die anderen für Geschäfte. Das Ergebnis: Hongkong ist die 3 größte Wirtschaftsmacht im asiatischen Raum und einer der größten Elektronikschmieden der Welt überhaupt, obwohl es nur die Größe einer globalen Hutschachtel hat. Toll.

Ist vielleicht ein "Nichteingreifen" oftmals die "bessere Handlung?"

Wer weiß.. wer weiß...

---

letzte Aktualisierung am: 25.07.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Alles hängt mit allem zusammen.

Vor ein paar Jahren, gab es ein geniales Computerspiel. *Ökopoly*. Es war ein Simulationsspiel. Der Spieler war hier ein imaginäres Staatsoberhaupt, der die Aufgabe hatte, ein Land zu regieren. Er konnte Steuern erheben oder senken, Schulen für die Bildung bauen, Straßen und Verkehrswege errichten, Umweltschutz betreiben u.s.w.. Insgesamt konnten ca. 10 Punkte verändert werden. Jede Reaktion hatte einen Einfluß auf einen oder zwei andere Punkte.

Lange Rede kurzer Sinn. Ich schaffte es erst nach ca. 25 Spielen, zu einem einigermaßen befriedigenden Ende zu gelangen. Alles was ich unternahm, wirkte auf andere Bereiche, und hatte (für mich) zeitweise unvorhergesehene, chaotische Reaktionen zur Folge. Und das bei so wenigen Verknüpfungen, die auch noch aus der Spielanleitung bekannt waren.

Ich reflektierte über die Zusammenhänge und beobachtete dahin meine Umgebung. Chefs, Familienmitglieder und die Aktionen unserer Regierung. Alle betrieben eine digitale, lineare Problemlösung, die meistens nicht befriedigend funktionierte. Nach dem Motto: Hier ist ein Problem. OK - die Lösung dafür ist XXX. Auf einmal tat sich ein neues Problem, als Folge auf die gewünschte Aktion. Und es ging weiter.

Beobachte unsere obersten Vordenker, die wir alle vier Jahre wählen dürfen. Sie treffen eine Entscheidung, z.B. Hier ein paar Steuern rauf, dort ein paar Steuer runter. Auf einmal ziehen einige Firmen aus Deutschland ins Ausland. Die Folge: Mehr Arbeitslose. Die Reaktion: weniger Einnahmen zur Sozialversicherung. Die Folge:..... und es geht weiter bergab.

Leider kann ich die hier auch keinen gezielten Tip aus der Misere geben (Asche auf mein Haupt..). Außer, denk ab und zu daran, daß **ALLES mit ALLEM zusammen hängt**. Versuche die globalen Zusammenhängen zu erkennen und ändere nicht zu viel auf einmal. Überprüfe bei jeder Aktion: Bringt sie mich meinen Zielen näher, oder schadet sie dir, bzw. Entfernt sie dich von deinen Zielen.

Reagiere entsprechend.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Alles was wir tun, hat Folgen

"*Das ist mal eine tolle Binsenweisheit, die er da verbreitet*" höre ich dich nun schon lästern.

Aber, auch banale Erkenntnisse werden vergessen, bzw. als so selbstverständlich angenommen, und deswegen nicht mehr beachten.

Also noch einmal: **Alles was wir tun hat Folgen und Reaktionen.** (Puzzledenkmodell) Und auch die Dinge, die wir nicht tun, bzw. unterlassen.

Das bedeutet auch, das du so dusselige Sprüche wie: *"Ich hab ja nix gemacht ....."* ruhig unterlassen kannst. Zumindest dir selber gegenüber. Als Entschuldigung oder um dich irgend wo rauszureden; ist das natürlich voll OK.

Noch einmal zum Unterlassen: Wenn zwei sich um eine Sache streiten (verhandeln) hat immer der die besseren Karten, der NICHTS tun muß, um sein Ziel zu erreichen. **Er muß nur abwarten**.

Trotzdem ist ein NICHT-HANDELN auch eine Handlung, die eine weitere Reaktion hervor ruft.

Soviel zur Erkenntnis des Tages.

---

letzte Aktualisierung am: 09.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Manager - Oder die dumme Seite der Macht.

Seit meinem Eintritt in das Erwerbsleben von ca. 20 Jahren, war ich nur in großen Konzernen angestellt. Dabei liefen mir immer diverse Manager über den Weg, deren größter Trick darin bestand, so zu tun, als handelten sie intelligent.

Denn nicht das Böse ist es was wir Menschen zu fürchten haben, sondern die Dummheit. Bosheit ist wenigstens berechenbar. Ein intelligenter Gegner ist selbst bei moralischen Defiziten eine kalkulierbare Größe, da er sein Ziel mit Vernunft verfolgt.

Nicht so diese Idioten. Sie sind unberechenbar, ziellos und überaktiv. Ihre Wege sind selbst ohne bösen Willen von Leichen gepflastert, denn die professionellen Blödköppe kacheln unbedarft heiter und unkoordiniert durch das Leben wie ein Blinder im LKW in einer Fußgängerzone. Wären jene Manager, die - höflich ausgedrückt - sich an Intellekt und Talent nicht gerade einen Bruch heben könnten, nur am Würstchenstand anzutreffen, würde sich das Chaos unter Umständen noch in Grenzen halten. Da sich zur Dämlichkeit aber meist auch ein aus hirnloser Selbstüberschätzung geborener Wunsch nach Macht gesellt, findet man diesen Typ meistens in den obersten Etagen der Konzerne, oder auf dem Weg dahin.

Dies läßt sich in fast jedem Großbetrieb erkennen. An oberster Stelle sitzen gewöhnlich eine Herde von periodisch wechselnden Chaoten. Angetrieben von einem merkwürdigen Krawattenzwang und nervender Illusionslosigkeit. Stets bemüht sich von dubios-diabolischen Beratern erklären zu lassen, wie sie das Letzte aus ihren Angestellten und Kunden heraus quetschen können. Sie nicken eifrig und dann versuchen sie ihre Dumpfheit auf ihre Untergebenen auszuweiten. Diese Kappen beginnen dann im Rausch der Phantasie von sich aus auf andere schließen und füllen ihre Mitarbeiter ihrer eigenen inneren Leere und wundern sich, warum statt Gold nur heiße Luft dabei heraus kommt.

Als Folge davon sind wir nun alle vom Wahnsinn umzingelt, wie ein Hundehaufen von Schmeißfliegen. Widerstand zwecklos.

Trotzdem merken sie dann das irgendwas nicht stimmt und man strukturiert um. Das heißt im Klartext: Jeder bekommt einen neuen Chef , ein neues Büro und neue Aufgaben. Als Krönung wird dann ein Qualitätszirkel gegründet und der analysiert dann was wohl nicht stimmt, Verbesserungsvorschläge und Qualitätsleitfäden erstellt und das Ganze dann nach DIN ISO 9000 zertifizieren läßt.

Für dich mein treuer Leser habe ich nur diesen Tip: Schrei laut : " Haltet doch endlich eure Fresse ihr Idioten. Macht´s euch doch alleine. Ich bin nicht so blöd wie

ihr denkt."

Ob das wirklich etwas bringt, glaube ich zwar auch nicht, aber es erleichtert ungemein. (Auch wenn du es nur leise sagst, damit dich die Idioten nicht hören)

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Sowohl-als-auch - Prinzip

Obwohl es uns manche Kleingeister so zu verstehen geben und uns immer vor die Wahl stellen . Es gibt nicht nur ein "**Entweder-Oder**" sondern auch ein "**Sowohl-als-auch**". Oder ein "**Alles-zu-seiner-Zeit**". Daran muß man nur ab und zu einmal denken.

Gönne dir einfach alles was du willst. Du hast es verdient.

Sag ich jetzt einfach einmal so.

---

letzte Aktualisierung am: 14.02.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das digitales Spatzenhirndenken

..... im Bild-Zeitung-Stil.

Nun predige ich, daß "Alles mit allem" zusammenhängt und das man die Komplexität der Welt nur noch schwer erfassen kann. Im Puzzledenkmodell und anderen Artikeln (meistens wenn ich auf kleine Chefs herum hacke) prangere ich immer das oberflächliche Denken und Entscheiden an, und das man sich Gedanken über seine Handlungen machen soll.

OK. Aber alles kann auf verschiedene Sichtweisen betrachtet werden. Jetzt hier die andere:

Sehe alles in einer Schwarz-Weiß-Ansicht.

Willst du deine Meinung in einer Gruppendiskussion durchsetzen, biete immer eine Pro- und Kontra - Situation an. **Eine extreme Schlechte** und **eine extrem Positive.**

Nicht mehr. Die Spatzenhirne können es sowieso nicht erfassen, worüber du dir in deiner Genialität das Hirn zerbrichst. Also überfordere sie nicht. Sie haben es dann leichter, um zu einer Entscheidung zu kommen.

Es ist **die gängige Methode** in der Politik

In der Bildzeitung wird diese Technik perfekt angewandt. In Spatzenhirnhäppchengröße (so klein und so extrem wie möglich) angeboten, versteht es jeder. Also nutze sie und mach dir keinen moralischen Kopp.

---

letzte Aktualisierung am: 16.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Kombinationsprinzip

Oft höre ich in typischer Schwarz-Weiß Manier: "*Ich mußte mich für eins entscheiden. A oder B*" oder "*Entweder ich fahre in den Urlaub oder kaufe mir ein neues Auto*".

Löbliche Ziele. Aber aus meiner Sicht, manchmal ein wenig, durch einen **Limitierungs-Glauben**, an den realen Möglichkeiten vorbei entschieden. Oft gibt es statt eines "**Entweder - Oder**" auch die Möglichkeit des "**Sowohl als auch**" oder des "**Alles zu seiner Zeit**"

Man müßte sich aber halt ein wenig anstrengen!

Oder?

---

letzte Aktualisierung am: 14.02.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Vergeßlichkeits-Prinzip

Oft meinen wir, keine andere Möglichkeit zu haben, als das was uns jemand anderes vor-erzählt. Aber es gibt immer eine andere Möglichkeit, einen weiteren Weg, eine andere Alternative. Mindestens eine, wenn nicht noch mehr. Ein großes Problem scheint mir, unsere eigene Vergeßlichkeit zu sein. Wir konzentrieren uns auf einen Aspekt, auf eine Möglichkeit, auf einen Weg und vergessen dadurch, daß es auch noch eine andere gibt.

Erkenne und merke dir das. Für den Fall, daß du meinst, du hättest nur eine Möglichkeit.

---

letzte Aktualisierung am: 09.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der mentale Fokus..

..und die unbegrenzten Möglichkeiten

Stell dir jetzt einmal folgendes mentale Bild vor: Die Welt ist dunkel, stockfinster. Und jeder Mensch besitzt nur eine Taschenlampe. Sonst gibt es kein Licht auf der Welt. Wie würde diese Welt aussehen? Welche Konsequenzen würden sich daraus ergeben?

Nun, jeder würde genau das beleuchten, was in seinem Interesse steht. Er würde seine Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung fokussieren und sich mental auf seinen Lichtkegel konzentrieren.

Alles andere um ihn herum verschwindet in der Dunkelheit, würde nicht mehr wahr genommen. Wäre praktisch nicht existent, weil er ja nicht weiß, daß es einen Meter neben seiner beleuchteten Stelle auch noch andere interessante "Dinge" sind

Wäre eine solche Welt besser oder schlechter, als sie jetzt schon ist?

Ich verrate es dir. **Die Welt wäre genau so, wie sie jetzt schon ist. Nicht würde sich verändern. Denn die Welt ist schon so.**

Nur das wir nicht in der Dunkelheit leben, aber unser Bewußtsein aus der Fülle von Informationen, der Welt, nur ein paar (bis 8) Informationen gleichzeitig bewußt verarbeiten bzw. aufnehmen kann. Es ist so, als ob wir die Umwelt durch eine gerollte Zeitung betrachten.

Wir erkennen nur, was wir durch die gerollte Zeitung sehen. Einen winzigen Ausschnitt der Welt. Was außen herum ist, nehmen wir nicht mehr wahr. Es sei denn, irgend etwas erregt, aus irgendeinem Grund, irgendwie unser Interesse. Und dann richten wir unsere "mentale Taschenlampe", den inneren Scheinwerfer auf das neue Objekt unseres Interesses.

Doch welch eine praktische Bedeutung, hat nun diese Erkenntnis?

1. Für das Verständnis für andere, die ihre "Dinge" nicht so sehen, wie wir. Sie fokussieren ihren Scheinwerferhalt auf einen anderen Aspekt der Wirklichkeit.
   Denn jeder betrachtet nur, was er will.
2. Für die Erkenntnis, daß es, auch für uns, immer noch eine andere Möglichkeit, sich zu entscheiden, gibt. Sogenannte "**Sachzwänge**" gibt es nicht. Sachzwänge sind nur bestimmte Ansichten über "**einen beleuchteten**

Abschnitt in der dunklen Welt", von dem wir meinen, es gibt nur diesen.Aber es steht uns jederzeit frei, die "Taschenlampe" auf etwas anderes zu richten und

a) neue Wege einzuschlagen .... oder
b) andere (neue) Alternativen zu suchen.....oder
c) den Mist einfach nicht mehr zu beachten.

Nun höre ich schon wieder einige "Mentalspießer" oder "professionelle Bedenkenträger" lamentieren: "*So einfach geht das doch nicht. Was soll den aus ...X... werden. Was werden denn die anderen denken*?" (und solche Einwände).
Das einzige was ihn abhält, sind die inneren Vorstellungen über die Folgen. Weil alles was wir tun, (und auch das was wir nicht tun) Folgen nach sich zieht. Und über die "innere Kosten- Nutzenwaage im Kopf" bewerten wir, ob es sich lohnt oder nicht.

3. Für den Ausbruch aus einen Problemkreislauf.
   Denn nicht nur im äußeren Umfeld benutzen wir die "innere Taschenlampe", nein, auch in der inneren Kommunikation mit uns selbst.
   Z.B. beschäftigen wir uns in Gedanken immer mit dem selben Problem. Wiederholen pessimistische, zerstörerische Gedanken, in den schlimmsten Vorstellungen. Machen uns Sorgen. Steigern uns immer tiefer in den mentalen Müll hinein, anstatt einfach das "Licht der Wahrnehmung" auf etwas anderes zu richten.
   Neue Lösungen zu suchen, oder einfach einmal etwas anders zu machen bzw. zu denken.
   Denn wir haben immer die freie Wahl, wenn wir die Folgen, die sich daraus ergeben, akzeptieren wollen.
4. Oder als Erkenntnis, das sich da in dir ein Bedürfnis meldet, die deine Wahrnehmung immer wieder auf den gleichen Punkt bringt. Dann ist es ein sicheres Zeichen dafür, daß in deiner "Welt" irgendwas fehlt, was du brauchst. **Etwas wofür du einen Bedarf hast**.
   So kannst du einem in der Wüste verlaufenem Menschen, der unendlichen Durst leidet, mit nichts anderem kommen, als mit etwas zu trinken. Er sucht mit seinem Fokus, genau das was ihm fehlt. Wasser.
   Nehme solche Bedürfnisse so ernst wie möglich. **Denn, ein Bedürfnis das auf Dauer nicht befriedigt wird, macht dich krank**. Und solltest du deswegen irgendwann einmal moralische Bedenken bekommen, lies den Artikel über die Moral..
5. Wenn du dir ein Ziel gesetzt hast, es aber aus verschiedenen Gründen nicht erreichst. Oft fokussierst du deinen Scheinwerfer, dein Wahrnehmung, auf Regeln, moralische Ge- und Verbote, so daß du dir selbst nicht gestattest dein Ziel zu erreichen. Du stehst dir selbst im Weg, baust künstliche Hindernisse auf.

6. Zur Beseitigung von Hindernissen.
   Denn Hinderungsgründe sind meist nur echt, wenn dir wirklich physikalisch etwas im Weg liegt. Alles andere sind meist "Taschenlampenlichtpunkte", die etwas beleuchten, von dem du meinst, es würde im Endergebnis zu teuer im Vergleich zu den Kosten oder dem Aufwand. Aber es steht dir vollkommen frei, auf das zu sehen was du bekommst, als auf das was du dafür bezahlen mußt.
7. Zur Erkenntnis, das derjenige die Situation besser beherrscht, wenn er verschiedenen Handlungsvariationen zur Verfügung hat, also flexibler reagieren kann. Reagierst du immer gleich, wirst du dadurch vorhersagbar und dadurch leichter das ideale Opfer für Manipulationsversuche. Deswegen frage dich öfters einmal, "*Welche anderen Reaktionen oder Verhaltensweisen könnte ich in dieser Situation noch benutzen*?"
8. In einer Verhandlungssituation oder in einer Diskussion, in der du versuchst, die Lampe des anderen auf "deine Betrachtungspunkte" des Problems, der Ware oder des Diskussionsgrundes zu lenken.
9. Um zu erkennen das rationelle Aussagen, die selbst im Brustton der eigenen Überzeugung getätigt werden, nicht anderes sind als (salopp gesagt) Müllaussagen (Man könnte auch sagen, das es nur seine momentane Meinung darstellt). Wenn dir also jemand klar zu machen versucht, daß er oder sie
   a) Im dritten Reich sich nicht an dem beteiligt hätte ,was damals passiert ist oder
   b) behauptet: "*Mit einem verheirateten Mann würde ich niemals etwas anfangen*" oder‘
   c) meint "*das sie nie auf den Strich gehen würde, egal was passiert.*." oder
   d) behauptet: "*Nie würde ich dich verlassen..Niemals*" oder
   e) auch sagt: "*Klar wenn einer in der U-Bahn überfallen wird, ich würde dazwischen gehen und helfen*"
   Dann kannst du dem fest entgegen sehen und erkennen, das dies zwar seine/ihre feste Meinung ist, aber keine unabänderliche Tatsache. Denn im rationalen Kontext dieser Aussage, mag er /sie wirklich der Meinung sein, aber niemals kann jemand alle Eventualitäten überblicken und aus seiner begrenzten Sichtweise eine immer gültige Regel aufstellen. Er sieht momentan nur punktuell einige Aspekte. Was alles kommen kann, entzieht sich vollkommen seiner Wahrnehmung
10. In der Erziehung werden den kleinen Kindern immer wieder über das Prinzip von "Belohnung und Strafe" Verhaltensweisen, Meinungen, Regeln und Werte aufgezwängt. Eigentlich ist es auch nichts anderes, als den inneren Scheinwerfer des Kindes auf die o.g. Punkte lenken und dann intensiv wiederholen und dadurch festigen, bis es alles verinnerlicht hat.
11. In der Werbung werden die "guten Eigenschafen" des Produktes immer wieder gezeigt (beleuchtet). Und wenn es nur lang und oft genug gezeigt wird, verfestigt sich diese Information im Hirn und sie ist drin.

letzte Aktualisierung am: 29.01.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Videelle Verführung

Tja - Da sitze ich und schreibe über die manipulativen Sprachmuster und lese im Videen-Kapitel herum, da fällt mir auf, daß eine unserer Sekretärinnen, in letzter Zeit eine relativ positive Resonanz zeigt, wenn ich mit ihr rede. Außerdem berührten wir uns (zufällig?) öfter. Also entschließe ich mich spontan zu einem Experiment.

Jedesmal, wenn wir zusammen reden, versuche ich sinngemäß einige der folgenden Sätze anzubringen. In einem normalen, unverfänglichen Zusammenhang - natürlich. Die **fett geschriebenen Worte** betone ich etwas mehr und schau sie dabei ein wenig intensiver an.

- ***Frag** mich einfach*
- *Mit mir kann man **es** machen.*
- *Wenn **ich es** mache, dann **klappt es** wenigstens.*
- *Du hast **es** aber **auch drauf**.*
- *Prima, wie **du es** machst.*
- ***Wir 2 zusammen** sind unschlagbar/genial/perfekt.*
- *Wir **haben es geschafft.***
- Usw..

Eine These wäre: Im Prinzip werden ihr dadurch "Videen" (von "**es tun**" und "**wir**") ins Hirn gebrannt, die weiter wirken.

Das Ergebnis: Hihi... ich verrate doch nicht alles ....

---

letzte Aktualisierung am: 28.02.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Videen-Denkmodell

Der Mensch besteht, so sagt man, aus einem Körper, einer Seele und einem Geist. Ich denke jedoch, wir sind eine Einheit. Ein denkender Körper, der seine Umwelt mit den Sinnen wahrnimmt. Wir sehen, hören, schmecken, riechen und spüren mir unserem Körper die Umwelt. Wir nehmen diese Informationen, wie jedes andere höher entwickelte Lebewesen auch, auf und merken uns diese. Es ist das primäre Ordnungssystem, mit denen das Gehirn funktioniert. Dies geschieht sogar ohne Worte, weil wir die als Kleinkinder schon taten, bevor wir sprechen konnten. Wir bildeten mentale Abbildungen, der Welt, wie wir sie durch unsere Sinne erfahren haben. Keineswegs vollständig, doch für unsere Zwecke, um sich in der Welt zu orientieren, vollkommen ausreichend.

Aber im Prinzip sind dies nur mentale Bilder, Töne und andere Sinneseindrücke. Vitale Erinnerungen. Aber dennoch nur Ideen. Nennen wir diese "*vitalen Ideen*", in einem Kunstwort, kurz zusammen gefaßt "***VIDEE***".

Alles was wir erleben speichert unser Gehirn in vitalen Ideen ab. Diese ersten Videen wurden dann, als wir die Sprache erlernten, noch mit Worten etikettiert. Sagt man 5 verschiede Menschen, sie sollen einen Baum aufzeichnen, bekommt man 5 verschiedene Zeichnungen, je nachdem welche sinnliche Abbildung, welche Videe, mit dem Wort Baum verknüpft wurde.

Da unser Gehirn das Lernorgan schlechthin ist, nimmt es alle Informationen mit auf, die zu dieser Idee gehören. Durch den Aufbau unseres Gehirnes werden aber auch alle Informationen, die durch die Sinneskanäle gelangen, bestimmte Gefühle ausgelöst. Damit werden auch alle Videen gefühlsmäßíg eingefärbt. Die einen mehr, die anderen weniger.

Kurz gesagt, könnte man alle Erinnerungen, die wir besitzen, als Videen bezeichnen. Dies sind Erinnerungen von einem Inhalt, mit den Begleitumständen, den dazu passenden Gefühlen und eventuell einer verbalen Bezeichnung bzw. Beschreibung, die irgendwie in unserem Gedächtnis abgespeichert wurden.

Im unbewußten Teil unseres Gehirns werden auch Tausende von Entscheidungen getroffen. Alle Körperfunktionen simultan geregelt, und alle Videen, die gerade gebildet werden, einsortiert und auf Bekanntheit überprüft und mit schon vorhanden Videen automatisch verknüpft. Das Bewußtsein gleicht eher einem mentalen Spot, einem Scheinwerfer, den wir, entweder auf äußere Ereignisse, oder auf innere Videen richten können.

Auf äußere Ereignisse gerichtet, können wir mit dessen Hilfe zwar logisch Schlußfolgerungen zu der Situation ziehen, aber seine Aufnahmekapazität ist

begrenzt. Erleben wir eine Situation bewußt, dann können wir dazu maximal 5-8 Informationen gleichzeitig wahrnehmen und verarbeiten. Vieles geht einfach so unter. Genau so verhält es sich auch, wenn wir unseren Bewußtseinsfokus mal nach innen richten und in unseren Erinnerungen suchen. Erinnern wir uns z.B. an eine Situation die uns Spaß gemacht hat, dann können wir uns von dem gesamten Videengebilde, daß es ein Zusammenschluß von einer bis mehrerer sinnlichen Erinnerungen, die in verschiedenen mentalen Anordnungen (Kriterien), den dabei empfundenen Gefühlen sowie der Bezeichnung, bzw. die Verbalisierung dieser durch das Bewußtsein, nur einen kleinen Teil, gleichzeitig in Erinnerung rufen. Machen wir dies auch einmal mit einer Situation, die uns unangenehm war, und vergleichen diese unangenehme Videe mit der angenehmen, und sehen vom Inhalt, was damals geschehen ist, einmal ab, dann erkennen wir markante Unterschiede. Betrachten wir die visuellen Teile an dieser Videe, dann können wir wahrscheinlich markante Unterschiede feststellen, die wir bis jetzt so noch nicht wahrgenommen haben, weil wir nicht wußten, daß man darauf achten kann. Diese Unterschiede sind individuell und daher bei jedem Menschen unterschiedlich. Der eine "sieht" seine inneren Bilder beim angenehmen Bild nah, beim unangenehmen weiter weg. Angenehme können links, unangenehme weiter rechts plaziert sein. Oder es gibt Unterschiede in der Helligkeit, in der Entfernung, oder ein erscheint flach, das andere plastisch. Egal wie, es gibt diese Unterschiede. Und auch im akustischen Bereich gibt es sie. Die Stimmen und Töne können, wie bei den mentalen Bildern, aus unterschiedlichen Positionen kommen, hoch oder tief, hell oder dumpf, schnell oder langsam, melodiös oder monoton sein. Dies ist die ursprüngliche Sprache des Gehirns. Und an diesen "**Attributen der Videe**" definiert das Gehirn, die passenden Gefühle.

Haben wir z.B. in einer speziellen Situation einmal Angst oder Trauer empfunden, so merken wir uns, oft unbewußt, an die Videe, die in dieser Situation gebildet wurde. Kommt später einmal eine ähnliche Situation, dann empfinden wir fast vollautomatisch die damals gespürten Gefühle. Zum einen, weil unser unbewußter Teil des Gehirns ständig die Informationen, die über die Sinne rein kommen, sortiert und zum anderen mit den schon vorhandenen Erinnerungen vergleicht, ob uns diese Situation bekannt vorkommt. Und dann reagieren wir, wie es in der ähnlichen Situation zweckmäßig war. Denn negative Gefühle habe den Sinn uns die Power zu geben zu reagieren. Angst erzeugt Adrenalin im Körper, damit wir uns aus der Gefahrenzone, durch Kampf oder Flucht, bringen können. Und nicht um uns in diesem Angstgefühl zu wälzen und uns zu bedauern.

Dadurch sind wir in der Lage, vorab über eine Situation nachzudenken und die Folgen abzuschätzen. Dies passiert täglich millionenfach und überall. Erinnern wir uns einmal an unsere Kindheit zurück, wie wir konditioniert, die Eltern sagen - erzogen, wurden. Dabei wurde über das Prinzip von Belohnung und Strafe beigebracht, was wir zu tun und zu lassen haben. Mit der Einsicht "Wenn ich X mache dann gibt das Ärger", ließen wir uns oft beeindrucken, und haben dadurch X nie ausgeführt. X kann z.B. alle Mögliche sein, daß man nicht bei Rot über die Ampel geht, einen Spielkameraden nichts wegnehmen darf, oder was auch immer. Und das

funktioniert auch heute, im Erwachsenenalter, noch perfekt. Das ist ja auch nicht schlecht, denn dem Urmenschen sicherte es das Überleben. Wenn ein Sippenmitglied von einem wilden Tier angegriffen wurde, so lernten daraus die anderen, wie gefährlich diese Biester sind.

Die Gefühle, die wir durch die Videen, auf die wir unseren mentalen Fokus richten, oder durch reale Ereignisse, zeigen sich immer in einer entsprechenden Körperhaltung. Angst setzt z.B. bestimmte Botenstoffe im Körper frei, die die nötige Energie bereitstellen sollen, damit der Körper auf die Situation mit Kampf oder Flucht reagieren kann. Freude aktiviert andere Reaktionen im Körper. Und der Körper reagiert damit automatisch mit einer dem Gefühl entsprechenden Haltung. Diese Haltung und die Gefühle werden, weil ja alles mit gespeichert, ein Teil der Videe.

Mit der Entwicklung der Sprache im Kindesalter wurden die, bis dahin wortlosen Videen, um ein weiteres Kriterium erweitert. Den wörtlichen Bezeichnungen. Allein ein Wort reicht dann schon aus, die dazu passende Videe komplett zu reaktivieren. Beispiel: Was kommt dir bei dem Begriff "frisches Brot" in den Sinn. Beim einen ist es primär das Bild und der Geruch von frischem gebackenem Brot. Ein anderer hört und spürt wie er es aufschneidet. Und dies alles nur, weil ich das Wort "frisches Brot" aufgeschrieben habe und du es gelesen hast..

Daraus sehen wir, konzentrieren wir uns auf eine Idee, d.h. wir richten geistigen Bewußtseins-Scheinwerfer auf eine bestimmte Videe, dann aktivieren wir diese dadurch. Die entsprechenden Teile aus denen diese Videe besteht, kommen langsam in Bewußtsein. Die Gefühle, die wir bei der Entstehung dieser Videe empfunden haben, kommen wieder hoch. Und wir erleben mental, oft in einer abgeschwächten Form, das, was wir damals empfunden haben. Jedes einzelne Kriterium, kann, sofern es eindeutig einer Videe zugehörig ist, die Reaktivierung der gesamten Videe auslösen.

Manchmal sind die Kriterien, nicht gleichzeitig aktiv, sondern sie laufen nacheinander in unserem Kopf und Körper ab. Diese Reihenfolge hat auch einen entscheidenden Einfluß auf die Videe und die begleitenden Gefühle. Eine typische Sorgenstrategie-Videe könnte folgende sein. Angenommen dein Kind, kommt sonst immer zu verabredeten Zeit nach hause, aber heute ist es überfällig. Und dann läuft vielleicht intern folgende Videen-Strategie in dir ab, die zu "Sorgen" führen. Erst sagst du zu dir "Na wo bleibt er denn", nach 5 Minuten "jetzt könnte er aber heim kommen." Dann stellst du dir vor wie er auf der Straße liegt, weil ihn ein Auto angefahren hat, das führt zu einem unguten Gefühl im Bauch usw. usw. Und das Endergebnis ist du bist entweder a) froh wenn er endlich heim kommt, oder b)stinksauer, weil er dir diese Sorgen gemacht hat. Aber er hat sie dir nicht gemacht. Du warst es selber, weil du 2 mal im Abstand von 5 Minuten innerlich etwas zu dir gesagt, dann eine schlimme visuelle (meist assoziierte mit richtig guten, satten, blutroten Farben) Vorstellung von einem Unfall und danach komische Gefühle im

Bauch induziert hast. Oder?

Aber wer hat dich gezwungen, diese Gedanken zu denken, diese Worte zu dir zu sagen? Niemand. Nur du. Gewiß du magst nun einwenden "Das zeigt doch nur, wie wichtig er mir ist". Aber vor wem? Wieder nur vor dir, und den Regeln, die du in deinen Kopf hast.

Die Grundsätze

1. Alles was wir erleben und was wir lernen merken wir uns als eine vitale Erinnerung (vitale Idee oder VIDEE)
2. Die Untereigenschaften (Kriterien) der Sinneserfahrungen, haben einen entscheidenden Einfluß auf die Intensität der Videe.
3. Videen werden meistens automatisch mit Gefühlen etikettiert.
4. Gefühle ergreifen den gesamten Körper, der dann entsprechend reagiert. Unterscheidbare Gefühlszustände zeigen sich immer in unterscheidbaren körperlichen Ausdrucksformen. Und sie bilden eine direkte Einheit. Verändern sich die Gefühle, verändert sich auch die Körperhaltung und umgekehrt.
5. Das Ziel allen Verhaltens ist es, Ereignisse die angenehme Gefühle auslösen zu wiederholen und solche die unangenehme Gefühle auslösen zu vermeiden.
6. Vorhandene Videen werden durch neue Erlebnisse entweder gefestigt, erweitert oder modifiziert.
7. Veränderungen können einfach durchgeführt werden. Entweder geht dies über die Dauer oder über die Intensität der neuen Ereignisse.
8. Videen werden, je älter sie in uns existieren, aus mehreren Bausteinen, Kriterien oder auch aus anderen Videen bestehen.
9. Jeder Mensch bildet einzigartige Videen. Da diese das Verhalten steuern, können unterschiedliche Menschen in gleichen Situationen trotzdem unterschiedlich reagieren.
10. Je mehr Videen jemand besitzt, desto flexibler kann er auf verschiedene Ereignisse reagieren.
11. Wird, aus welchem Grund auch immer, ein Teil einer Videe aktiviert, dann wird meist die gesamte Videe aktiv.
12. Je öfter eine Videe aktiviert wird, um so schneller kommt sie ins Bewußtsein.
13. Wir reagieren nicht auf die neutral auf die Umwelt, sondern Ereignisse aktivieren in uns gespeicherte Videen, die dann unser Verhalten steuern.
14. Mit unserem bewußten Verstand, können wir Videen verbalisieren und analysieren. Diese Beschreibung wird dann auch ein Kriterium dieser Videe.
15. Wenn jemand ein bestimmte Videe bilden kann, können es prinzipiell auch andere, wenn sie den gleichen Prozess dazu durchlaufen.

Die Erkenntnisse

Immer wenn du dich über etwas aufregst oder dich etwas belastet, es sind nicht die

Umstände, die daran schuld sind, sondern nur deine Empfindungen, die durch deine Reaktionen auf deine inneren Videen entstehen. Es ist nicht die Fliege die dich ärgert, sondern du regst dich selber über die Fliege auf. Und dies ist bei allem so. Mit einer Ausnahme. Wenn eine reelle Situation dein Leben akut bedroht. Dann sind es die Umstände, aber sonst bist du es mit deinen Gedanken.

Und mit dem "Wissen" und den "Erkenntnissen" über die Videen haben wir die absolute Möglichkeiten zur Hand, komplett selbständig über unsere Reaktionen, über unsere Zustande, Gefühle und über unsere Gedanken zu bestimmen. Wir sind die "Chefs im eigenen Haus", in unserem Gehirn. Und sie bieten uns die Möglichkeit, innere Hindernisse als solche zu erkennen und zu beseitigen, wenn diese zwischen uns und unseren Zielen liegen. Dies könnte z.B. sein, wenn man Probleme hat, einige der "kernigeren EgoPowerniken" zu benutzen, weil wir durch die gesellschaftliche Programmierung und deren Werteübernahme, was letztendlich auch nur Videen sind, mental davon abgehalten werden. Diese gesellschaftlich installierten Videen, die meist gegen die Interessen des Individuums verstoßen, hindern uns an unserer freien Entfaltung, zum Wohle der Gesellschaft; ist uns gesagt worden. Diese Akzeptanz der gesellschaftlichen Videen teilt unsere Gesellschaft in 2 Klassen. Die Gruppe der Trottel und die der Führer. Die Führer sitzen in der Politik, in der Kirche, in Amtsstuben und in der Industrie. Sie bestimmen, was die Gruppe der Trottel denken, fühlen, kaufen soll. Was sie zu tun und zu lassen haben. Und die sind dann auch noch froh darüber, daß sie von den Mächtigen dann ein paar Knochen zugeworfen bekommen, als Belohnung, für die an trainierte Selbstverleugnung. Und dann gibt es noch die kleine Splittergruppe, der Eigenständigen. Das sind Menschen, denen ein Großteil der öffentlichen Meinung schnurzpiepegal ist, die selber wissen was sie wollen und die wissen, das alles, was in ihrem Kopf, an Regeln, Wissen, Verhaltensweisen, Normen und Erkenntnissen sind, nur Videen sind, die sie selbst beeinflussen können. Und demnach auch nicht mehr abhängig davon sind, was andere von ihnen denken. Sich keinen sinnlosen Stress mehr, wegen irgendwelcher Ideologien oder anderen Meinungen, zu erzeugen und überhaupt eigenständig im Leben stehen.

Wenn wir es nun also uneingeschränkt akzeptieren, das alles, was in unserem Kopf, an gelerntem vorhanden ist, Videen sind und das wir zumindest die Möglichkeit der absoluten Kontrolle über unsere Gedanken haben, auch wenn du dies jetzt noch nicht kannst, dann können wir nun daran gehen unsere Videen so zu verändern, wie wir sie haben wollen. OK, ich weiß, das mit der absoluten Kontrolle ist so eine Sache, weil der unbewußte Teil des Gehirnes, wesentlich schneller und komplexer arbeitet als unser Bewußtsein. Deswegen scheinen oft Bilder, innere Dialoge und Sorgen usw. wie von selbst in uns zu entstehen. Eine häufiger Einwand, den ich oft höre, ist, das diejenigen, die davon betroffen sind, nichts dagegen unternehmen können. Meine Meinung dazu ist, sie haben eine "*Ich bin unfähig meine Gedanken zu kontrollieren - Videe*" in ihrem Kopf und sie wissen das WIE nicht. Wie sie es schaffen können, ihre Videen zu verändern bzw. zu kontrollieren. Es mag sein, daß diese Gedanken von alleine, ohne deine bewußte Kontrolle entstehen, aber mußt du diese dann aber auch

weiter führen, wenn du sie erkannt hast?

Ziele

Die EgoPowern Methoden sind zielorientierte Methoden. D.h. wir fragen nicht WARUM wir ein spezielles Problem haben, WARUM wir jetzt in dieser Situation so uneffektiv reagiert haben, sondern WIE will ich es in Zukunft haben und WIE will ich in Zukunft reagieren und WAS muß ich tun um mein Ziel zu erreichen. Dies setzt aber voraus, das wir wissen was wir wollen. Was eigentlich unser Ziel ist. Also ein Ziel ist etwas was wir haben wollen. NICHT etwas was wir los sein wollen und WIR müssen es erreichen können.

Um einmal ein Beispiel aus einer Partnerschaft auf zu greifen, das Ziel "I*ch will das mein Partner aufhört mit mir herum zu nörgeln*." ist zwar ein sehr schönes, wenn es denn erreicht wird, aber aus der Sicht der eben genannten Regeln, ist es Murks. Zum einen haben wir dadurch immer noch keine Ahnung, was wir haben wollen. OK, keinen nörgelnden Partner, aber WIE er konkret sein sollte, wissen wir immer noch nicht. Und wenn wir unser Ziel nicht kennen, wie wollen wir es denn erreichen? Also- noch einma: Das Ziel muß positiv formuliert sein und klipp und klar definieren WAS wir wollen. Und es muß von uns ALLEINE erreichbar sein. Zu hoffen, daß der andere mit irgendwas aufhört, ist genau so effektiv wie Lotto zu spielen. Viel besser wäre festzulegen, WIE WIR reagieren wollen, wenn der andere wieder herum nörgelt.

Der nächste Punkt ist, WOLLEN wir mit den Folgen leben, die dieses Ziel mit sich bringt. Weil alles was wir tun Folgen hat und jedes Ergebnis auf der anderen Seite Kosten mit sich bringt. Also auch hier die Forderung sich 100%ig klar darüber werden, ob wir den Preis, für unser Ziel, zu zahlen bereit sind. Und wenn ja, dann, und nur dann, sollten wir mit absoluter Power auf UNSER Ziel los stürmen. Das Ziel muß als "fixe Videe" in uns existieren. D.h. kein Zweifel darf es in Frage stellen, wir müssen bei allem was geschieht, sehen ob es unserem Ziel nützt oder uns davon entfernt. Und wenn wir uns pausenlos damit beschäftigen, d.h. es nie aus dem Bewußtsein lassen, dann arbeitet nach kurzer Zeit auch der unbewußte Teil unseres Gehirnes mit, und gibt uns Ideen und Anregungen. Es fallen einem dann Dinge dazu auf, die man sonst nicht beachtet hätte. So ist auch der Effekt zu verstehen, das man genau die Automarke verstärkt sieht, wenn man sich gerade dazu entschlossen hat, demnächst so ein Auto zu kaufen. Die Aufmerksamkeit und der mentale Fokus werden fast magnetisch durch unser Interesse gesteuert. Der Schlüssel dazu heißt "Konzentration auf das was wir wollen, und nicht auf die Dingen, die wir nicht wollen". Und neue Situationen kritisch prüfen und die eigenen Reaktionen immer wieder abpassen, bis wir das erreicht haben, was wir haben wollen.

Doch wir wollen hier nicht ins Esoterische abdriften. Sich nur etwas vorstellen und darauf hoffen, daß auf irgend eine magische, ko(s)mische Weise sich dann alles verwirklicht. Nein, es kommen die Ideen dazu aus unserem unbewußten Teil des

Gehirnes, die dann durch AKTIVE Handlungen unsererseits in die entsprechende Realität umgewandelt werden.

Nur selber etwas tun, mußt du schon.

Die Anwendungsmöglichkeiten:

Was können wir nun mit diesen Erkenntnissen anfangen? Nun, wir können unsere eigenen Reaktionen überprüfen und auf unsere Ziele hin optimieren, da wie wir gesehen habe unsere Reaktionen nur durch unsere Videen bestimmt sind, sollten wir auch hier den Hebel ansetzen, um unsere Reaktionen in den Griff zu bekommen. Denn es ist die einzige Möglichkeit, die wir haben.

OK es ist möglich, dem anderen etwas anzubieten, was er haben will, damit es das macht, was wir von ihm wollen. Oder wir können versuchen ihn durch Druck zu motivieren. Aber am einfachsten ist es, bei uns selber zu beginnen, weil wir die absolute Kontrolle nur über uns haben.

Wir haben die volle Möglichkeiten in uns. Denn wenn uns eine Reaktion nicht gefällt, dann sollten wir diese sofort ändern und nicht abwarten und hoffen, das wir diese irgendwann einmal in den Griff bekommen. Vorab, mit den schon aufgezeigten Fähigkeiten, unsere Reaktionen mental durch gespielt, ist die reelle Umsetzung der Vorstellung oft dann nur noch eine Kleinigkeit. Wir können lernen, bessere Entscheidungen zutreffen und unsere Reaktionen frei zu wählen. Besser heißt funktionaler, auf unser Ziel hin zu reagieren.

...zum 2. Kapitel

---

letzte Aktualisierung am: 16.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Hypnotische Gefühlsübertragung

"*Du regst mich auf....."; "Du machst mich krank...."; "Wegen dir werde ich nochmal einen Herzanfall bekommen....."; "Wegen dem, habe ich ein Magengeschwür bekommen.....*"

Wer kennt sie nicht, die schwachsinnigen Vorwürfe, Anschuldigungen und Kommentare, mit denen uns die lieben Freunde, Eltern, Kinder, Partner und andere manipulieren wollen? Dabei weißt du ja als angehender EgoPower-Experte, daß jeder seine Gefühle selbst erzeugt.

Doch wie kommt es zu einer solchen allgemeinen Meinung, ein anderer würde Gefühle und Empfindungen, auslösen können. Nun ich denke durch den Lerneffekt. Da die Umgebung den Menschen und das Verhalten prägt, braucht man sich nicht zu wundern, daß diese Weisheiten von einer Generation auf die nächste übertragen werden, wenn den Kindern von klein auf beigebracht wird, sie wären schuld daran, daß sich die Eltern schlecht fühlen. (Achte mal auf die o.g. Aussagen in der Interaktion mit Kindern.)

Wie es auch sei. Die Erkenntnis, obwohl sie nicht stimmt, ist zum allgemeinen Kulturgut aufgestiegen. Das jeder seine Gefühle selbst erzeugt, kann ich an 2 kleinen Beispielen kurz mal aufzeigen.

1. Jemand baut einen Unfall. Nur Blech- und kein Personenschaden. Mehrere Reaktionen sind möglich. Von einem einfachen akzeptieren, das es passiert ist, über Beschimpfungen über die Blödheit des anderen bis zum Selbstmitleid über die eigene Blödheit und Zweifeln an den eigenen Fahrkenntnissen ist alles drin.
2. Ich richte eine geladen Pistole, während eines Lehrganges, auf die Teilnehmer. Von schreien, weglaufen, unter dem Tisch verstecken bis einem müden, verlegenen Lächeln ist alles möglich.

Wenn also die Situation, der Unfall oder ich mit der Pistole der Erzeuger der Gefühle wäre, dann müßten doch alle gleich reagieren, oder? Wenn nun subjektive Unterschiede auftreten, dann muß die Frage berechtigt sein, welches Subjekt ist dafür verantwortlich, wie die Unterschiede ausfallen? Na? Richtig jeder selber.

OK, die Beispiele sind etwas extrem und die Situationen haben sehr wohl, etwas als Auslöser, für das Unlustgefühl, zu tun. Doch die Intensität, die Dauer und die Art und Weise wie jeder darauf reagiert ist individuell von jedem einzelnen abhängig und steuerbar.

Selbst ich, fiel kürzlich auf mehrere solcher Niedermach-Manöver herein. Dies zeigt

mir zum einen wie automatisch dieser Vorgang abläuft und wie schnell man sich in dieser Denkweise verfangen kann, wenn man nicht aufpaßt. Nun ich erkannte, das ich einem anderen auf seine Denkschiene folgte, konnte mich aber rechtzeitig zurück reißen.

Von diesem Vorgang ausgehend analysierte ich die Vorgehensweise und die Mechanismen, die bei dieser Art der Manipulation auftreten.

1. Du machst irgendwas und stößt auf Ablehnung, Kritik, Haß oder Widerstand.
2. Das automatisch auftretende UnLustgefühl (jede Handlung setzt Gefühle frei) entsteht. Es ist ein vollkommen harmloses Signal, daß dir anzeigt, daß etwas nicht stimmt.
3. Der andere erkennt es, oder erzeugt es später im Wiederholungsfalle mit den Worten aus der Einleitung.
4. Du (und ich) Kasper, fokussieren unsere Wahrnehmung auf die geäußerten Bemerkungen verstärken dadurch dieses Gefühl. Wir betrachten unsere Handlung durch die "verletzte" Brille des anderen, distanzieren uns von uns selber und sind
5. wieder einmal die Deppen.

Lerne daraus. Deine Partner/Gegner benutzen diese Methode. Schütze dich davor und/oder benutze sie als Gegentechnik. (J)

Wie stark diese Mechanismen arbeiten und akzeptiert werden, zeigt unsere gängige "Rechts-Sprechung". Wer seine Taten bereut und öffentlich (in der Verhandlung) zeigt, wie starke UnLustgefühle (Reue und Scham) er empfindet wird weniger hart bestraft.

Komische Weltanschauung.

---

letzte Aktualisierung am: 16.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Bei Bedrängnis durch Justizbeamte - Einfach einmal die Klappe halten.

Und mit der Überschrift wäre auch schon alles gesagt. OK - Über deinem Kopf stehen nur Fragezeichen und du weißt jetzt nicht was ich dir damit begreiflich machen will? Nun gut:

Angenommen du hast einen Unfall und die Schuldfrage ist nicht ganz klar. Oder ein Polizeibeamter steht mit einem Foto, einer Geschwindigkeitskontrolle, vor deiner Tür und fragt dich: "*Sind sie das?*" oder "*Erkennen sie sich wieder*?". Dann sag mal nichts.

Wenn dir nämlich einer die "Rechtslage" erklärt, *dann will er etwas*. Er ist der Chef im Ring. Der mit der Macht. Er **darf** etwas. Aber das Schöne ist : **Du mußt nichts**. Null - Nix. Weder etwas unterschreiben noch irgendwas zugeben oder dich verteidigen. Garnichts mußt du. Außer deine Personalien angeben. Aber das war es auch schon.

OK - wenn man verbal angegriffen wird, liegt einem eine Entschuldigung schnell auf der Zunge. Aber wer nicht weiß, von wo er angegriffen wird, der kann sich auch nicht davor schützen. Also im Zweifelsfall die Klappe halten, überhaupt nichts unterschreiben - noch nicht einmal eine Bestätigung - und einen Profi (einen Anwalt) engagieren. Soll der sich doch darum kümmern.

Denn alles, was du sagst, kann im Extremfall gegen dich verwendet werden. Und es wird.

---

letzte Aktualisierung am: 22.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Macht

Ich bin machtlos. Anderen ausgeliefert und unfähig mich dagegen zu wehren. Sie sind mächtiger, wie ich. Kennst du sie, solche Gefühle?

Doch, was ist das eigentlich? Die Macht! Nun die Macht, die ich erkenne, ist die Summe aller Fähigkeiten und Möglichkeiten, die ich bei anderen wahrnehme. Also als WAHR anerkenne. Daraus folgt: Alle Macht geht von jedem selber aus. Jeder hat absolute Kontrolle über seine Fähigkeiten und Kenntnisse. Kurz über seine ganzen Ressourcen. Hört sich banal an, nicht wahr? Und doch wird diese Erkenntnis oft nicht beachtet bzw. schlicht vergessen.

Deswegen betrachten wir diesen Aspekt der ***Macht_wahr_nehmung*** einmal aus verschiedenen Blickrichtungen:

Angenommen du bist alleine auf einer einsamen Insel. Wer bestimmt darüber, was du kannst, besitzt, weißt, tun oder lassen willst. Kurz gesagt: *"Wer bestimmt über dich?"* **Keiner! Nur du. Du allein.** Du besitzt die absolute Macht über dein Leben. Vom Wetter, den Naturgewalten und den örtlichen Gegebenheiten einmal abgesehen - dazu kommt jedoch später noch. Also, du bist der Chef, der mächtigste Mann im Land. Jetzt kommt, um bei dem "Robinsonbeispiel" zu bleiben, der Freitag, ein Negersklave (vergebt mir...) den du befreist. Er lernt deine Sprache, du zeigst ihm alles. Du Großzügiger du. Du bestimmst und er folgt. Er ist auf dich angewiesen. Du bist der Chef. Du hast die Macht.

Ein anderes Beispiel. Wieder die gleiche Insel. Doch jetzt kommt nicht so ein "armes kleines Sklavenwürstchen" sondern ein Mann, mit Werkzeugen, Waffen, einem Stromgenerator und allem was das Einsiedlerherz so begehrt. Nun kannst du ihm keins auf die Mütze hauen, er hat ja schließlich eine Knarre. Und schließlich tut man so etwas nicht. Nein. Er kommt, fordert und bestimmt. Und du, da du etwas von ihm haben willst, ordnest dich unter. ***Du gibst Teile deiner Macht ab***. Du erkennst (oder glaubst zu erkennen), daß er mächtiger ist. Du schenkst ihm Teile deiner Ressourcen, Teile deiner Macht.

Du hattest in beiden Fällen die absolute Macht, auf deiner Insel. In einem Fall behältst du sie, in dem anderen Fall gibst du etwas davon ab. Aber egal was du unternimmst, du entscheidest darüber, wie du dich verhalten wirst.

Ein anderes Bsp. Du hast einen Sack voller Geld zu Hause. Du kannst damit machen was immer du willst. Zählen, ausgeben, die Wand mit tapezieren, darin baden, es einrahmen. Egal was. Du bestimmst darüber. Uneingeschränkt. Doch auf einmal steckt dir jemand, wie man es vermehren kann. "*Bring es zur Bank und leg es an.*" "*OK*" denkst du dir, und tust es. Jetzt hast du Teile der Macht über dein Geld, auf die

Bank übertragen. Sie kann nun darüber, im vertraglich abgestimmten Rahmen, darüber bestimmen. Sie (oder die Angestellten) entscheidet was sie damit macht. Verleihen, etwas kaufen, in den Tresor legen. Die Bank bestimmt sogar darüber, wo du dich wann und wie anstellen mußt, um es überhaupt wieder zu bekommen. Sie besitzt genau die Macht darüber, die du abgegeben hast. Die Höhe bzw. die Stärke der Macht, über dein Geld, ist genau so groß, wie du es zuläßt. Du siehst: "Alle Macht geht von dir aus. Deine eigene sowie die des Partners/Gegners."

Du willst eine monogame Beziehung eingehen? Dann überträgst du deine Macht, über deine sexuelle Befriedigung, auf deinen Partner. Uneingeschränkt. Du bist auf sein(ihr) Wohlwollen angewiesen. Du bist abhängig, von jemand anderem. Aber du hast ja so entschieden.

Du nimmst einen "sicheren" Job an. Und begibst dich damit in eine Abhängigkeit. Du bist auf das Wohlwollen der Chefs, Abteilungsleiter, Vorgesetzten angewiesen. Sie können dir schaden, wenn du nicht so spurst, wie sie es wollen. Sie haben genau die Macht, die du ihnen eingeräumt hast.

Wie ist es mit er Allmacht Gottes? Ich sage: "*Genau so*". Die Macht Gottes ist genau so groß, wie du sie ihm zugestehst. Denkst du es gibt keinen, dann hat er keine Macht über dich. Bist du davon überzeugt es gibt ihn, und er kann deine Gebete erhören, dir Dinge geben, um die du ihn bittest. Dich beobachten, beschützen usw. dann hat er genau die Macht, die du ihm gibst.

Alle Macht geht von dir aus.

"*Moment mal*" , höre ich dich nun sagen "*was ist mit jemanden, der wirklich Macht besitzt, wie der Staat, die Gesetze, die Polizei oder das Finanzamt? Oder von kleinen Kindern, die Eltern? Welchen, denen ich diese Macht nicht gegeben haben, sondern diese von alleine besitzen? Denn wenn alle Macht von jemanden selbst ausgeht, dann hat der andere ja auch die absolute Macht über sich und andere. Oder wenn mich ein Haufen brutaler Rowdies überfällt, dann haben die ja doch auch die Macht über mich. Sie können mit mir machen was sie wollen. Was kann ich denn dann, dagegen tun?"*

JA, Richtig. Wie heißt es doch so schön: "*Alle macht geht vom Volke aus*." Mein Zusatz: "*Und sie kehrte nie mehr zu ihm zurück*". Ja - Sie haben Macht. Aber die Macht über dich? OK, du hast sie ihnen im Gesetz-, Polizei- oder Finanzamtbeispiel nicht direkt gegeben, aber irgend jemand hat es in der Vergangenheit getan, oder hat es unterlassen, dagegen anzugehen, daß sie diese Macht von alleine genommen haben. Aber du akzeptierst sie. Ob du die Gesetze befolgst, den Anweisungen der "Grünen" nachkommst, ob du deine Steuern bezahlst, sparst oder hinterziehst, entscheidest du alleine. Nur du. Du hast die absolute Macht über deine

Entscheidungen. Vielleicht tust du etwas, oder auch nicht, weil du nicht mit den Folgen leben **willst**, aber es geht immer von dir aus.

Anders liegt der Fall, im Überfallbeispiel. Manche Dinge geschehen einfach. Das ist das Leben. Da hat man keinen Einfluß drauf. Aber du entscheidest immer, wie du reagierst. Ob du fliehst, kämpfen willst, einen Herzanfall mimst, oder wie auch immer. Bei einem Überfall will jemand dein Brieftasche. Du entscheidest, ob du ihm sie geben willst. Wenn ja, bist du alles los. Paß, Führerschein, Kreditkarten, Geld und was weiß ich, was noch. Gibst du ihm sie nicht, kann es sein, daß du die nächste Zeit deinen Frühstück aus einer Schnabeltasse zu dir nehmen mußt. Du entscheidest darüber ob du ein gutes oder ein schlechtes Opfer wirst. Aber diese Entscheidung fällt nicht in dem Moment, wo du überfallen wirst, sondern schon viel früher.

Ein Tip aus meinen Sicherheitsseminaren: Wenn mir einer die Geldbörse abnimmt, dann hat er mir ein paar Fotokopien (der Papiere - mit Filzstift "KOPIE" darauf geschrieben (damit nicht der Verdacht, (bei begriffsstutzigen oder böswilligen Polizisten) einer Fälschung aufkommen kann)), und ca. 50 DM bekommen. Und fertig. (Die Originale liegen im Safe. Und wenn ein Polizist meint das wäre eine Ordnungswidrigkeit, dann zahle ich halt die 30 DM. Weißt du was es kostet, alle Papiere neu zu besorgen?) Ich habe die Macht darüber zu entscheiden, ob ich ein gutes oder schlechtes Opfer werde. Vorab. Und sollte es wirklich einmal richtig krachen. Dann Pech gehabt; so ist die Welt. Dann war ich im falschen Moment, zur falschen Zeit, am falschen Ort mit den falsche Personen. Aber das kann jedem passieren.

Im Falle der Kinder-Eltern Problematik, oder ähnlichen Konstellationen: Früher oder später merken die Schwächeren (Kinder), daß sie auch Macht besitzen und es beginnt der Vorgang der Revolution, der Aufstand der Schwächeren. Und dies nicht erst in der Pubertät. Schau dir mal an, wie viele Knirpse ihre Eltern komplett im Griff haben. Auch sie haben Macht. Gewaltige. Und sie nehmen sie sich einfach, ohne Gewissensbisse. Diese werden ihnen erst ab diesem Zeitpunkt implantiert.

Macht ist Energie. Und Energie verlangt nach Bewegung, nach Aktion. Gibt du deine Macht ab, wird sie von den anderen benutzt. Immer. An des Gute zu glauben, ist, meiner Meinung nach, illusorisch. **Macht wird immer benutzt. Macht korrumpiert. Absolute Macht - korrumpiert absolut.**

Und wer Macht hat, will und wird sie auch benutzen. Deswegen solltest du auch aufpassen wie ein Lux, wenn jemand Macht besitzt, diese aber nicht einsetzt. Er wartet vielleicht auf eine bessere Gelegenheit oder er verfolgt ein Ziel, daß du im Moment noch garnicht kennst.

Auf jeden Fall solltest du deiner eigenen Macht bewußt werden. Sonst zeigst du dem

anderen, daß er über dir steht und er wird diese Position mißbrauchen. Garantiert.

Objektive Machtverhältnisse gibt es nur im Krieg. Man kann die Panzer, Raketen, Flugzeuge und Soldaten zählen. Aber im zwischenmenschlichen Machtbereich funktioniert das nicht. Denn Bewertungen sind immer subjektiv. Alles ist nur eine Frage der Sichtweisen, Standpunkte und Interpretationen.

So, und nun fragst du dich sicher, was du mit diesem Kapitel anfangen sollst.

Na ganz klar. Drüber Nachdenken und die Macht erkennen, wenn du ihr begegnest. Was dachtest du denn?

---

letzte Aktualisierung am: 14.11.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Engagiere bessere Leute

Niemand ist auf allen Gebieten perfekt. Es gibt immer einen der etwas besser kann wie du.

Statt nun trübsinnig zu werden und dich in Selbstmitleid zu ergehen (hihi.. manche tun das) solltest du diese fremden Fähigkeiten ganz einfach für dich nutzen.

Wie? Ganz klar: Engagiere sie. Laß sie ihre Fähigkeiten für dich einsetzen. Tausche dich mit ihnen aus.

Dies setzt natürlich voraus, das du etwas hast, was der andere benötigt. Im einfachsten Fall geht das mit Geld.

Bsp: 2-3 Jahre nach meiner Ausbildung , brachte ich meinen PKW zum Winter-Reifenwechseln in die Werkstatt. Der ehemalige Ausbildungsleiter, regte sich künstlich darüber auf: "*Sowas macht man, in der Mittagspause, selber*.". Jaja.

Aber solche Arbeiten waren und sind mir immer noch zutiefst zuwider. Also erledigte ich in der Mittagspause lieber privat etwas für einen Kunden und bekam 100.- DM dafür. Davon bezahlte ich die Rechnung vom Reifenwechsel über 22.- DM.

Hätte ich mir die 22 DM gespart, was hätte mir das dann gebracht?

Also engagiere für die benötigten Arbeiten die Spezialisten dafür, oder solche, die diese Arbeit, aus welchem Grund auch immer tun möchten. Und konzentriere dich auf das was du am besten kannst. Dies steht auch voll in Übereinstimmung min den DynaTop Regeln.

---

letzte Aktualisierung am: 12.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Partnerwahl

Solltest du, lieber Leser (in) , noch etwas jünger sein und dich dazu entschlossen haben, eine Familie zu gründen bzw. mit deinem Partner zusammen zu ziehen oder zu heiraten, dann möchte ich dir von ganzem Herzen gratulieren.

Laß dir von mir, als gutem Freund, jedoch noch ein paar Fragen stellen bzw. ein paar Tips mit auf den Weg geben.

> Gibt es irgendeine kleine Macke an deinem zukünftigen Partner, die dich jetzt schon ein klein wenig aufregt und von der du meinst, du könntest schon damit leben? Ja? Dann vergiß es. Das Problem wird größer und dann wird es nur noch teuer.
>
> Schau dir die Eltern an. Der Apfel fällt nicht weit von Stamm. Auch wenn das bis jetzt noch nicht danach aussieht. Die Ähnlichkeit kommt. Kannst du das akzeptieren und damit leben?
>
> Habt ihr die gleichen Werte und Vorstellungen von eurer gemeinsamen Zukunft? Anzahl der Kinder? Wo wollt ihr wie wohnen?
>
> Habt ihr mehr Gemeinsamkeiten oder mehr Unterschiede? Bei mehr Unterschieden - laßt es sein.
>
> Habt ihr mehr davon zusammen zu leben, als alleine zu bleiben?

OK. Nun noch ein paar Gedanken. Nennen wir sie die Problemzonen einer Ehe. Manche würden mir gerne für diese Gedankengänge an die Kehle springen. Aber zur Abrundung bekommst du sie nun doch eiskalt serviert:

'Du mußt immer mit mir zusammen sein'. Damit legt man sich nur gegenseitig Fesseln an. Besser wäre es, das Zusammensein so zu gestalten, daß man gerne zusammen ist, aber beide Partner sollten genügend Freiheit und Muße von der Partnerschaft haben, damit diese freiwillig aufrechterhalten wird.

'Du darfst keine Geheimnisse vor mir haben'. Natürlich hat jeder Mensch ein Recht auf seine Geheimnisse. Partner müssen zueinander stehen, aber jeder braucht seine eigenen Probleme und Erfolge und natürlich auch seine Geheimnisse.

'Du darfst keinen eigenen Freundeskreis haben'. Wie sollen sich Menschen weiterentwickeln, wenn sie keinen eigenen Freundeskreis haben. Wer wird sie in Krisen- und Notsituation mit stützen können.

'Du allein bist für mein Glück verantwortlich'. Nein, nur ich allein bin für mein Glück verantwortlich. Es ist schön und auch notwendig, wenn die Partnerschaft zu meinem Glück beiträgst, aber die Verantwortung dafür kann nur bei mir liegen.

'Du mußt für mich sorgen'. Vielleicht vorübergehend z.B. im Krankheitsfall, aber letzten Endes wird nur eine Partnerschaft zweier etwa gleich starker Menschen Bestand haben. Angleichungsprinzip.

'**Du mußt mich ohne Worte verstehen**'. Wenn du mich liebst, kannst du Gedanken lesen. HiHi. Anderseits sollte jeder seine Gefühle auch aussprechen können, will man sicher gehen, daß man verstanden wird.

'Gegensätze passen gut zusammen' Natürlich werden verschiedene Naturelle sich gut ergänzen, aber bei grundsätzlichen Fragen ist Gemeinsamkeit sehr viel verbindender und dauerhafter. Wenn alles erst ausdiskutiert oder erstritten werden muß, wird die Partnerschaft zur Belastung.

'Wir brauchen kein Geld, um glücklich zu sein'. Wer keine finanzielle Basis für die Ehe hat, wird zu viele Sorgen haben, um glücklich werden zu können. Etwas Geld oder Sicherheit wird man aufbringen müssen, will man sich zusammentun.

'**Sexuelle Harmonie ist nicht so wichtig**'. Für einige Paare mag dies stimmen. Aber im allgemeinen ist sexuelle Harmonie das wichtigste Band einer Beziehung. Und der einfache und befriedigende Zugriff zu Sex kann bei vielen Schwierigkeiten helfen, diese leichter zu ertragen. Liebe ist Freundschaft mit gutem Sex, sagt eine Definition..

Hier haben ich nur einige Problemzonen aufgeführt, es gibt sicherlich noch viel mehr davon. Dies ist nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, wie schwierig es ist, sich in einer sich so schnell verändernden Welt zurechtzufinden. Vieles was heute gilt, wird morgen nicht mehr gelten, und vieles was gestern wichtig war, ist heute problematisch.

Also viel Spaß

---

letzte Aktualisierung am: 31.08.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Handels-Prinzip

Das jede Aktion die du in der Interaktion mit einem anderen unternimmst ein Verkauf ist, habe ich in verschiedenen Artikeln schon erwähnt. Das jede Transaktion (in einer Kommunikation) im Ergebnis das 1:1 Angleichungsprinzip und die 1:1 Wertbeziehung beachtet, läßt in der Zusammenfassung nur den Schluß zu, daß es bei jeglicher Kommunikation um einen Handel geht.

Die Welt ist ein gigantischer Markt. **Jeder kann mit jedem über alles verhandeln.** Alles ist ein Handel oder ein Tausch (also doch ein Handel).

- Ein Arbeitsvertrag ist ein Handel: Geld gegen Arbeitskraft.
- Eine Ehe ist ein Handel: Männerstandpukt: Unterhaltszahlungen gegen Sex.
- Eine Ehe ist ein Handel: Frauenstandpunkt: Haushaltsarbeitskraft und Kinderaufzucht gegen Versorgungsansprüche
  (Nur das dies beim Vertragsabschluß nicht so benannt wird)
- Gefälligkeiten unter Nachbarn: Hilfe gegen Blankoscheck (.. in Gegenhilfe)
- Spenden: Geld gegen gutes Gefühl, etwas getan zu haben.
- Nachbarn: Einladung zum Essen gegen Blumengießen im Urlaub.
- Usw. usw.

Deswegen, erkenne es - und lerne zu verhandeln und zu verkaufen.

Betrachte die Welt als einen riesigen Markt von Geld, Dienstleistungen und Waren. Betrachte es als Spiel (Real-Monopoly) und du wirst viel Spaß haben. Bedenke: Es ist der einzigste Weg zu einem richtig großem Vermögen.

- Kaufe Sachen, Dienstleistungen (die dir egal sind und die du nicht selbst haben willst), zu einem lächerlich geringen Preis.
- Erschaffe oder produziere etwas.
- Oder entwickle eine Dienstleistung von dem was du am besten kannst oder kein anderer tun will oder kann.

und verhökere es an so viele Leute wie möglich, denen es viel wert ist. Und laß dich entsprechend bezahlen. Nur so verdient man sich dumm und dämlich. Trust me.

Nun schreibe ich auch ständig, das man immer nach den WIE Ausschau halten soll. Deswegen jetzt die ultimative Frage, wenn du die oben genannten Theorie akzeptiert: "*Wie verhandle ich richtig*?"

Nun, als erstes sollte sich jeder der in eine Verhandlung (Kommunikation) tritt, über die Ziele im Klaren sein. "*Was sind meine Ziele*?" und "*Was sind seine Ziele?" "Was*

will ich und was will der andere?"

Ergeben sich Übereinstimmungen und überlappen sich beide Bereiche, dann ist das Glück und die Transaktion (Geschäft) kann beginnen.

Bei keiner Übereinstimmung, der Zielbereiche, solltest du nach der Möglichkeit suchen, eine Brücke zum anderen zu bauen. *"Was kann ich ihm trotzdem anbieten, damit wir ins Geschäft kommen können*?" Das geht nur **ohne** Druck, mit der Fragetechnik. Frage nach den Zielen, den Vorstellungen und den Wünschen des anderen. **Also nach mehr Informationen über seine Ziele**.

Hast du diese, dann fasse **seine Antworten** mit **deinen Worten** zusammen und frage nach, ob du ihn so richtig verstanden hast. Bestätigt er dies, dann biete ihm deine Lösung aus der Sicht seiner Vorteile an. Fokussiere seine Wahrnehmung, wie ein Zauberer bei einer Vorstellung (Spot auf die linke Hand und mit der Rechten den Trick vorbereitet).

Doch achte immer darauf, daß ein **gerechter Ausgleich**, auf beiden Seiten, herrscht. Das 1:1 Angleichsprinzip und die 1:1Wertbeziehung sind gesellschaftlich akzeptierte Programme, auch wenn dies niemand so richtig wahr haben will. Jeder versucht zwar aus einen Geschäft so viel für sich heraus zu holen wie nur möglich. Doch wenn er es übertreibt, spreche ihn ruhig darauf hin an. Jeder akzeptiert, daß ein Handel zum beiderseitigen Vorteil sein muß. Ein "übers Ohr hauen" mag zwar manchmal reizvoll sein, schadet dir aber nur selber, wenn du öfter mit ihm zu tun hast.

Deswegen handle weise.

Ein Zögern, also **kein klares Nein** bedeutet immer, daß der andere noch nicht genug eigene Vorteile in dem Geschäft sieht. Fasse nach.

Und wenn alles nichts fruchtet und ihr wirklich keine Übereinstimmung findet, dann laß es. Du kannst deine Äpfel auch woanders kaufen und verkaufen. Die Welt ist voll von davon.

---

letzte Aktualisierung am: 13.11.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Resonanzprinzip.

Immer wieder höre ich die Behauptung, Gegensätze ziehen sich an. Das mag bei Magneten und bei der Elektrizität zutreffen, aber sonst halte ich die Aussage für einen großen Quatsch, und ich erkläre dir auch gerne wieso.

Im Kapitel "Immer beliebt sein ..." zeigte ich ganz klar auf, daß sich genau die Menschen sympathisch sind, die sich auf vielen Ebenen gleichen bzw. ähnlich sind. Menschen mit Unterschieden oder Gegensätze ziehen sich im zwischenmenschlichen Bereich nur dann an, wenn diese sich ergänzen. D.h. ist jemand ruhig und zurückhaltend, so kann er locker mit einem Partner zusammen leben, der genau das Gegenteil davon ist. Allerdings funktioniert das nur, wenn dieser ruhige Mensch, die Anforderungen der Umwelt, mit Hilfe seines Partners nachkommen kann.
Muß dieser regelmäßig gesellschaftlichen Verpflichtungen nachkommen, so kann ihm sein Partner hier aus der Patsche helfen. (Merkst du was? Hier ist die allgegenwärtige Wert für Wertbeziehung in der Gesellschaft aktiv)
Geht im das Gequatsche aber ständig auf die Nerven und will er nur seine Ruhe haben, dann kann diese Partnerschaft niemals funktionieren.

Besitzt jemand genau die Fähigkeiten, die du benötigst, und ist es umgekehrt genau so, dann kannst du sicher sein, wenn ihr euch begegnet, werdet ihr erkennen, daß ihr wie perfekt füreinander geschaffen seit; euch helfen könnt und müßt.

Einen ähnlichen Effekt beschrieb ich im Evolutionsprinzip. Es entwickeln sich genau die Lebensformen in einer Umgebung, die hier perfekt hinein passen.

Alles ist schwingende Energie, die nach Resonanz strebt. Die Stärkere nimmt die Schwächere in sich auf, integriert sie und wird dadurch noch stärker.

Ob sich also Gleiches oder Unterschiede anziehen ist nicht nur eine Frage der einzelnen Gegebenheiten, sondern immer eine Verknüpfung von allen Programmen, Werten und Situationen, beider Partner, auf eine Ergänzung, eine Resonanz hin.

In diesem Zusammenhang wird auch der Punkt klar, daß sich die Reaktionen, in einer Partnerschaft oder Gruppe neu orientieren, wenn bei ***einem Teilnehmer*** sich die Werte oder Vorstellungen ändern.

Was will ich dir damit sagen? Sobald du deiner Ziele, Werte und Vorstellungen 100%ig voll bewußt bist, ziehst du automatisch genau die Menschen und Situationen an, die mit deinen in Resonanz stehen. Es gibt keine Zufälle. Du bist nur empfänglich für die Schwingungen geworden, die zu deinen passen.

Als ich anfing diese Web-Seiten zu verfassen, fingen auf einmal Freunde und Kollegen an, mir genau zu diesen Themen fragen zu stellen oder mit mir darüber zu diskutieren, obwohl ich keinem davon auch nur ein Wort davon gesagt hätte, was ich

treibe. Es ist total erstaunlich, wenn du ein Ziel hast, fallen dir die Möglichkeiten, die dich deinem Ziel näher bringen förmlich in den Schoß.

Eine andere Erkenntnis, im Zusammenhang mit dem Resonanzprinzip, zeigt sich in der Analyse von Streitigkeiten zwischen Menschen. Wann ist jemand zufrieden? (Glücksformel) Na logisch, wenn er genau das bekommt, was er haben will. Draus folgt: Bei einer Kommunikation erwartet jeder immer eine Reaktion vom Gesprächspartner. Reagiert dieser genau so, wie man es erwartet, herrscht Resonanz. Prima. Reagiert er jedoch extrem anders, fühlt man sich unwohl, verfällt in steinzeitliche Kampf- und Fluchtreaktionen, erleidet Stress und es gibt vielleicht Streit.

In der Fachsprache nennt man dies eine überkreuzte Transaktion.

Mach was daraus.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der EGO Power - Leitfaden

Im Stichworten für fortgeschrittene EP-Leser

- **Das Ziel des EP-Systems**
  - Die absolute Kontrolle über seine eigenen Gedanken und Empfindungen.
  - Sich das eigene Leben so schön und so angenehm wie möglich zu gestalten.
  - Die persönliche Identität (unabhängig von äußeren Einflüssen) zu definieren
  - Ein starkes Selbstwertgefühl entwickeln.
  - Die Fähigkeit und Verpflichtung zur absoluten Selbstbestimmung und -steuerung.
  - Unabhängig von anderen zu werden.
    - Finanziell
    - Gefühlsmässig
  - Seine Ziele zu kennen und zu erreichen.
  - Mehr Strategien zur Lebensführung und -gestaltung zur Verfügung haben.
    - Erkennen, verbalisieren und übernehmen von Verhaltens-Modellen
    - Fertige Modelle übernehmen
      - Aus Büchern
      - Von dieser WebSeite
      - Aus Seminaren und Schulungen
      - Von anderen
  - Die eigene gesellschaftliche Rolle selbst bestimmen und definieren.

- **Der unlimitierte Glaube**
  - EP ist eine Methode um "alles" zu erreichen.
    - "*Geht nicht!*" = Antwort von "Normalen"
    - "*Wie?*" ist die Frage eines "unlimitierten Menschen"
  - Hinderliche Selbstbeschränkungen (Limitierungen)
    - Das "unzureichende Selbst Bild"
    - Zweifel = geistige Lähmung
  - Frei werden... Alles ist möglich
    - Durch Fokussierung auf andere Möglichkeiten (*nächster Haupt-Punkt: Der mentale Fokus*)
  - Was ein Mensch lernen kann, können prinzipiell alle anderen auch.
    - Wenn sie den gleichen Weg gehen
    - Effektiver - durch "Modell-Lernen"
  - EP-Winner-Instinkt
    - Ich will
    - Ich kann

- Ich tue es - JETZT

- **Der mentale Fokus**
  - Es gibt immer mehrere Möglichkeiten / Sichtweisen
    - Das Erkennen der Wahlfreiheit
      - bei der Interpretation von VHW von anderen...
      - bei der Reaktion auf verschiedene Situationen.
      - bei internen Bewertungen..
        - Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit?
  - Jeder handelt immer so, wie er es momentan für richtig hält.
    - Bewertung erfolgt aus den momentan erkennbaren Informationen
    - Hin auf Angenehmes
    - Weg von Negativem
      - Waage im Kopf = Nutzen-Kosten-Analyse
  - "Normale" durch falschen Fokus (aber überwindbare) Verhaltensweisen
    - Vom Schlimmsten ausgehen - Katastrophieren
    - "Ich Muß"-tubieren
    - Unnötige Sorgen machen
    - Übertreiben
    - Kausalen Schuld-Zuweisungs-Zwang
      - Sich verantwortlich und schuldig fühlen, für das, was einfach so geschieht.
      - Immer einen Schuldigen (Sündenbock) suchen.
    - Sich über Kleinigkeiten aufzuregen.
    - Relationen überbewerten.

- **Der unbewußte Computer (UC)**
  1. Aufgabe: Die Körperfunktionen steuern...
     - automatische unbewußte Reaktionen und Funktionen
     - über Bedürfnisse
       - UnLust-Gefühl = Handlungs-Bedarf-Signal
       - Lust-Gefühl = Befriedigung von Handlungs-Bedarf-Signal
  2. Aufgabe: Schneller (bessere) automatische Entscheidungen zu treffen
     - perfektes, immer aktives, Lernorgan - zur Bildung von *"vitalen Ideen"*
       - Verarbeitet 80-100tausend Gedanken täglich durch/mit
         - Generalisierung
         - Tilgung / Löschen /Ausblenden
         - Verzerrung / Umdeuten der Informationen
         - interne (*subjektive*) Bewertungen
         - freie assoziative Videen-Ketten

- Für Ziele/Problemlösung kanalisieren
  - Automatik installieren. (*bevorzugte Nervenbahnen)*

3. Aufgabe: Probleme lösen (Kreativität)
   - Einstimmen auf Problem
     - mentales *Vor*-Erleben vom Ziel
     - Innere Rede
     - pausenlose Beschäftigung - (Automatismus installieren)
   - Sich - Fragen stellen - (Unbewussten Computer aktivieren)
   - "Schwanger gehen"
   - Antworten erkennen und prüfen.
     - Aha - Effekt
     - "Heureka - Ich habs" - Effekt
   - Selektive Wahrnehmung
     - Neues Auto"-Effekt "

- **Die vitalen Ideen**
  - Das Hauptorganisationssystem von Erinnerungen, Gedanken und Vorstellungen.
    - Was wir als die Welt bezeichen, ist nur eine interpretierte, sinnliche Abbildung davon in uns. *"Vitale Ideen"*
    - Alles, was wir erleben, merken wir uns daher....
      - bewußt - bis zu 8 Teile (die, des "mentalen Fokusses")
        - oder es werden die Informationen gruppiert (Chunking)
      - unbewußt - viel mehr...
        1. Alle sinnlichen Erfahrungen
        2. Die Körperhaltung, Atmung, Physiologie
        3. Begleiterscheinungen
      - und verknüpfen es mit den erlebten Gefühlen
      - plus "digitale" sprachlich kodierte Bezeichnungen (Etiketten / Labels)
    - sind erweiter- und veränderbar.
    - können kombiniert werden, um so neue "Vitale-Ideen" zu bilden
  - Durch Konzentration auf einen Aspekt einer Videe, wird die kpl. Videe,
    mit allen Begleiterscheinungen re-aktiviert
  - Erweitern von Videen, durch einen geeigneten "Auslöser"
    - Der Trigger: Gefühle und innere Ressourcen - auf Knopfdruck
  - Regeln , Werte, Normen sind verbalisierte (kodierte) Videen
    - Sie sind hierarisch angeordnet
  - Videen steuern das Verhalten, durch die zu erwartenden Gefühle.
  - Es bilden sich ***bevorzugte Nervenbahnen***, zu den, am häufigsten benutzten, Videen.

        - Je öfter sie benutzt werden , um so schneller werden sie aktiviert.
        - Und sie reagieren als erste bei einer ähnlichen Erinnerung/Erlebnis.
    - Zur internen Kodierung (zum Wiedererkennen) bekommen Videen unterschiedliche Attribute
        - Diese bestimmen weitestgehend über die Intensität.
        - Zur Veränderung der Intensität können diese Attribute manipuliert werden.
          mittels Mental-Simulator (**MSIM**)

- **Der Mental-Simulator**
  Das "Tue so Als-Ob"-Modell
    - (Nur) Positives Denken = Müll (*Ewiger-Traum-Effekt)*
    - Videen-Manipulation
        - Umdeuten
        - Neu erstellen
        - Löschen
    - Einstimmen für UC
    - Strategie-Design
    - *Vor*-Erleben von der Wirklichkeit
        - Handlungs-Videe
            - installieren
            - zum Festigen & Mentales Einüben
        - Überprüfen von Folgen
        - Future-Check (Wie kann/werde ich mich in der Zukunft verhalten?)
    - Den inneren Zustand selbst bestimmen
        - *"Circle of Power"*
        - *"Moment of Power"*
    - Methoden zur Veränderung (von Videen)
        1. Örtliche Positionierung (Distanzierung - Assoziierung) vom Inhalt
        2. Der "Swap"
        3. Die Film-Technik
        4. Die Zeitschiene
        5. Videen- Position - Technik
        6. Die Kino-Technik

- **Das Ziel, die Strategie und der Weg**
    - Ziel definieren
        - Was ist das "Ziel" hinter dem "Ziel"
            - Welches Gefühl soll erreicht/vermieden werden?
            - Ist es einfacher zu erreichen?

        - Ehrlich zu sich selbst sein.
            - Ultimativ benennen - Kein "Schönreden"
        - Erkennungskriterien
            - positive Formulierung?
            - Weg wovon?
            - Hin worauf?
            - Durch eigene Handlungen erreichbar?
            - Klar erkennbare Erreichungs-Kriterien?
                - Ziel-Bild, Ziel-Physiologie, Ziel-Zustand, Ziel-Frame
        - Folgen beachtet?
- 150%iges Wollen - (EP-Winner-Mentalität.)
- 150%iges Glauben
    - das es erreichbar ist.
    - das es erreicht wird.
        - wenn nicht --> Um-Kodierung der Glaubens-Videe.
- Planen der Weges / Strategie-Design
    - *Durch UC-Befragung*
        - *Antworten erkennen*
    - Fehlende Ressourcen definieren/erkennen
        - vorhandene.. (eigene/fremde)
        - schon einmal benutzte.. (Referenz-Erlebnisse)
        - analoge Ress. aus/in ähnlichen Situationen
        - fehlende..
            - Wie komme ich daran?
            - Wer hat sie? (Was kann ich ihm/ihr dafür anbieten)
        - Effiziente Ressourcen auswählen.
            - Folgen und Kosten der Nutzung?
    - Hindernisse erkennen
        - Was verhindert den Erfolg?
        - Was stört bei der Erreichung?
            - Folgen und Kosten der Beseitigung?
- Handeln
    - Benutzen der ausgewälten Ressourcen.
    - mit Begeisterung
    - ohne Zweifel
- Ergebnisse überprüfen (Feedback-Prinzip)
    - evtl. Ziel neu definieren
    - oder Weg ändern / beibehalten
- Ausdauer

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die EGO-Power FAQ

Wer bist du?

> Du sagst mir deinen Namen, ich sag dir meinen.

Was ist Dyna-Technologie? (bis August 2000)

> Es ist eine Abkürzung von **dyna**mische **Tech**niken (=DT) . Erst wollte ich nur Techniken und Methoden zur Erfolgsmaximierung aufzeichnen. Aber nun ist es mehr geworden. Und der Name gefällt mir.

Wieso hast du den Namen in EGO-Power (=EP) geändert? (Ab Juni 2001)

> Weil ich es a) leid war immer wieder die Frage zu beantworten, ob ich etwas mit einer gewissen Sekte zu tun hätte. Und b) sich mein Verständnis zur Thematik etwas geändert hat. DT ist technisch und vom Menschen losgelöst. EGO-Power sieht den Menschen als das Wichtigste auf der Welt an. (speziell sich selbst - aus der Sichtweise des Einzelnen)

Warum machst du diese Seiten?

> Diese Frage bekomme ich öfter gestellt.
>
> Auf einer anderen Webseite las ich einmal eine Antwort, von dem Webmaster, der die gleiche Frage so beantwortete:
> *Bist du so einer, der ein Kind auf der Schaukel fragt, warum er jetzt schaukelt? Oder warum er jetzt diese Sandburg baut? Wieso fragst du mich jetzt, warum ich diese Seiten mache?*
>
> Dem möchte ich mich kommentarlos anschliessen.

Steckt eine Sekte dahinter?

> Hehe. Nein. Ich betreibe hier eine OneMan-Show. OK. Es gibt ein paar Kollegen, die mir manchmal die eine oder andere Idee zustecken. Aber im Prinzip mache ich alles alleine.

Willst du ein Religion gründen?

Ein klares NEIN. Lies mal meine Religionsseiten durch und du erkennst meine Meinung. Und auf der anderen Seite, predige ich hier die absolute Selbstbestimmung und den Glauben an sich selbst und nicht an einen anderen Kasper, egal wo er sitzt. Ob im Himmel oder auf der Erde.

Bist du religiös?

Nein. Gott bewahre

Du hast auf der einen Seite so geniale Erkenntnisse und auf der anderen gibst du so flache, niveaulose Kommentare von dir. Was soll das?

Spreche die Sprache der Leute, die du erreichen willst. Hochtrabendes intellektuelles Gesülze und Geschwafel, das kein Mensch versteht, gibt es schon genug.

Woher kommen deine Erkenntnisse?

Offene Augen, offene Ohren, Bücher, Seminare und Diskussionen mit anderen Menschen.

Bist du ein Pessimist ?

Ja und Nein. Kommt darauf an.

Bist du ein Optimist ?

Ja und Nein. Kommt darauf an.

Bist du ein Realist?

Ich versuche es. Aber eine Realität kann es nicht geben, weil sich jeder seine eigene Welt so zusammen baut, wie es für ihn am angenehmsten ist. Und jeder sieht und hört meist nur das, was seine eigene Meinung wiederspiegelt. In deisem Fall JA. Ich bin Realist. Ich sehe meine Realität.

Warum bist du zeitweise so zynisch?

Hihi. Warum nicht?

Glaubst du das, was du da schreibts?

JA.

Wenn sich wirklich alle Menschen nach deinen Seiten richten würden, was glaubst du, wie würde die Welt dann aussehen.

Genau so - Nur wäre der Umgang der Menschen untereinander - Ehrlicher!

---

letzte Aktualisierung am: 22.01.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an DynaTech *

Das Höllen-Prinzip

Fritzchen (der aus den Witzen) stirbt im hohen Alter und landet, wegen seines Lebenswandels, in der Hölle. Doch er ist überrascht, denn sie sieht ganz anders aus, als er erwartet hatte. Strand, Sonne, blaues Meer, angenehme Wärme. Kurz gesagt - wie im Urlaub auf den Malediven. Überall tummeln sich vergnügt die Gestorbenen herum. Eine Party ohne Ende.

Auf einmal begegnet ihm ein kleiner Mann mit Hörnern und im Hawaihemd und Sandalen. "*Hallo*" begrüßt ihn dieser. "*Willkommen in meinem Reich*." "B*ist du der Teufel?"* will Fritzchen wissen. "*Klar bin ich das. Komm ich zeig dir alles*." Und er führt ihn über die Insel. Zeigt ihm den Speisesaal, seine Unterkunft, den Massageraum und zum Schluß zeigt er ihm die "Lust-Teufelinnen" die ihm jegliche Gelüste sofort befriedigen. Fritzchen findet das toll.

Auf den Weg zum Strand kommen sie dann noch an einer Mauer vorbei. Hinter der meterhohe Flammen emporzüngeln. Und er hört schmerzvolle Schreie und Lärm. "*Was ist das? Und was ist dahinter*?" fragt er den Teufel. "*Ach das...."* sagt dieser nur verächtlich*" ..., das ist nur für Katholiken. Die wollen das so*!"

Tja. Vielleicht ist es doch so, daß jeder das bekommt, wonach er strebt. Oder?

---

letzte Aktualisierung am: 22.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Hoffnung

Wer hofft, der hat schon verloren.
Hoffnung ist nur eine Täuschung, bis man die harte und kalte Wahrheit erkennt.

Nichts desto Trotz, kann man hoffen, damit es einem kurzzeitig besser geht.
Aber je eher du die Realität begreifst, um so eher kannst du darauf reagieren.

---

letzte Aktualisierung am: 22.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Variations-Prinzip

Letzte Woche hatte ich eine interessante Unterhaltung beim Mittagessen. Eine Kollegin und ich diskutierten über alles Mögliche. Unter anderem auch darüber, daß unangenehme Ereignisse, einen nicht mehr belasten, wenn man nicht mehr weiter an sie denkt. Sie also nicht mehr geistig durchlebt, und die Schmerzen dadurch immer wieder belebt.

Meine Kollegin (die nichts von diesen Seiten weiß) meinte nur zweifelnd, ob solchen Menschen nicht ein wichtiger Gefühlsbereich fehlt, wenn diese einfach sagen können "*OK Schluß jetzt. Haken wir es unter eine unangenehme Erfahrung ab. Auf geht's zu neuen Ufern*". Sie meinte damit: Wer etwas so schnell ablegen kann, den hat es a) entweder nicht sonderlich berührt, und/oder er ist b) garnicht in der Lage besonders intensive Gefühle zu erleben. Also ein irgendwie gefühlskastrierter Mensch. Interessanter ärgert sie sich mit vielen Problem(chen) herum.

Aber ich finde das interessant. Wie ein Mensch gleich etwas bewertet und andersfühlende und andersdenkende herabstuft. Mir käme das z.B. nicht in den Sinn. Denn mein erster Gedanke, wenn ich so ein Verhalten (in diesem Fall: Unangenehmes nicht weiter zu beachten) sehe, ist es zu erfahren:

- Wie macht er das? Und...
- Kann ich das auch lernen?
- Wie lange brauche ich, um das lernen?
- in welchem Zusammenhang kann mir das nutzen?

Denn meiner Meinung nach, hat derjenige die besten Chancen,
der mehrere unterschiedliche Handlungsvariationen besitzt.
Jemand der flexibel reagieren kann.

Denn die Welt verändert sich täglich. Und wer nur Steine kloppen gelernt hat, der muß sich nicht wundern, wenn er irgendwann arbeitslos ist, weil eben keine Steineklopper mehr gebraucht werden.

---

letzte Aktualisierung am: 19.03.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Diskussionen? Nein danke.....

Beobachte einmal Freitags abends die Diskussionsrunden im Fernsehen. Jeder will sich selbst darstellen und allen zeigen wie toll er ist. Er baut dadurch sein SWG auf und fühlt sich gut. Andere fühlen sich herabgesetzt, und schon fangen die Kampf-Fluchthormone an zu fließen. OK, bei den Diskussionen werden genau die Personen eingeladen, bei denen es richtig rund geht. Das ist gewollt und soll ja auch so sein. Im richtigen Leben ist das allerdings auch genau so.

Irgend jemand macht eine Aussage. Meistens paßt die nicht in die eigene Wertvorstellung und zack.... muß etwas dagegen gesagt werden. Es geht zwar oberflächlich ums Thema, aber in Endeffekt soll dem anderen doch nur klar gemacht werden das seine Wertvorstellung, Meinung oder sonstiges nicht richtig ist, und er doch das eigene Wertsystem übernehmen soll.

Weia ..... Dabei ist jede Meinung optimal auf die eigenen Wertehierarchie abgestimmt ... und **richtig.**

Der andere hat das gleiche Recht auf eine eigene Meinung, wie du auch. Es gibt kein Richtig und Falsch sondern immer nur Standpunke und Blickwinkel, aus denen du es betrachten kannst.

Ich war z.B. einmal in einer Verkaufsveranstaltung, in der den Kunden eine Maschine (Preis ca 180.000.- DM) verkauft werden sollte. So ziemlich zum Schluß (ich vermute er wollte den Preis drücken...) kam einer mit der Aussage: " *Wenn das bei der Maschine so ist, wie sie sagen das .....(*technische Einzelheiten*)... .Das finde ich aber nicht gut.....*

Er blubberte das gerade bei meiner Demonstration raus. Ich war als gefordert. Unsere Starverkäufer zuckten schon und dich erwiederte ganz locker, weil es mir vollkommem egal war, ob es das Ding kauft oder nicht: "*Wenn sie das aus dem genannten Blickwinkel betrachten, dann haben sie Recht. Gestatten sie mir das ich das anders sehe....*" Keine weiteres Eingehen auf den Einwand. Er sagte nichts mehr dazu und kaufte schließlich doch.

Wäre sein Einwand ein objektiver Hinderungsgrund für ihn gewesen, hätte er nachgehakt und wir hätten uns auf einer fachlichen Ebene darüber unterhalten können. War aber nicht der Fall.

Also: Laß den anderen ihre Meinung. Laß dich auf keine Müll-Gespräche oder Schwachsinns-Diskussionen ein. Du hast besseres verdient und zu tun.

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Unangenehme Gedanken besiegen.

Im Urlaub bist du ein ganz anderer Mensch. Du schläfst besser, hast keine Verpflichtungen und weniger gesellschaftliche Zwänge. Kannst machen was immer du willst. Saugut.

Ich philosophierte über diese Thematik mit meinem Freund und EP-Ideenlieferanten im letzten Urlaub und dabei verbalisierten wir die Regel auf die o.g. Problematik mit den folgenden Worten: "**Wenn dir deine Gedanken unangenehm sind, denke sie nicht.**"

Wir verfeinerten diese Regel in den folgenden Abenden und heraus kam:

> **Wenn dir das, was du siehst unangenehm ist, sieh nicht hin.**
> **Wenn dir das was du hörst unangenehm ist, hör nicht hin.**
> **Wenn dich deine Gedanken belasten, dann denke diese Gedanken nicht.**
> **Wenn dir irgend etwas (vielleicht auf der Arbeit) nicht paßt - sei Unpäßlich** 😁

Das Ganze funktionert auch bei inneren Bildern, Stimmen - die dir nicht mehr aus dem Kopf gehen, Sprüchen - die du wie in einem inneren Zwang immer wiederholst, Gefühlen - die dich überkommen.(Vergl. "Attribute der Gedanken")

Denke diese Gedanken nicht und konzentriere dich auf die angenehme Gedanken und Erfahrungen..

Ein Bekannter von mir hat panische Flugangst. Jetzt will seine Familie im Sommer in den Urlaub fliegen. Interessant zu beobachten, wie liebevoll er mit seiner Angst umgeht. Sie wird gepflegt. Jeden Versuch, etwas dagegen zu unternehmen bekämpft er schon im Ansatz. Ist sie so groß, daß der bloße Gedanke daran ihn schon mental flüchten läßt, oder hat er einen verdeckten Vorteil davon? Gestern spazierten wir herum, er sah nach oben und entdeckte einen Segelflieger. Sofort schossen ihm Gedanken in den Kopf und über die Lippen, bei denen er sich ausmalte, wie es wäre, wenn dieser jetzt abstürzte, was der Pilot empfinden würde usw. usw.

Auf meine Frage: Woher kommen eigentlich deine (diese) Gedanken? Er wußte worauf ich hinaus wollte, und brach das Gespräch ab.

Merkwürdig.....merkwürdig.

letzte Aktualisierung am: 09.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

SWG Größenvergleichsprinzip

Über das Selbstwertgefühl (SWG) und das 1:1 Angleichungsprinzip existieren schon einige Kapitel. Diese solltest du, bevor du dich mit dieser Seite hier befaßt, durchlesen, weil sich hier die **logischen Konsequenzen** daraus ergeben.

Dein SWG kann groß oder klein sein, je nach Tagesform, Umgebung und persönlicher Energie. Nun kann man alles was existiert messen, wiegen oder sonstwie einordnen. Gehen wir nun einmal davon aus, daß es eine Meßgröße gibt, die das SWG ungefähr definieren kann. Dazu wählen wir eine virtuelle Skala von 0 - 100. Bei 0 ist man ohne Bewußtsein und 100 der "100%ige selbstbewußte Mensch"- stark, mächtig, kontrolliert und sich **seines Wertes voll bewußt.**

Ich weiß, was du nun schon wieder einwenden willst, aber es ist nur ein theoretisches **Denkmodell**.

Wenn sich nun 2 Menschen begegnen, bewerten sie sich i.d.R. nach ihren inneren Programmen und Regeln und plazieren sich irgendwo auf dieser Skala. Und auch den anderen positionieren sie irgendwo hin. Dieser Vorgang läuft automatisch und in Sekundenbruchteilen ab. Lustig ist es, wenn sich beide Partner unterschiedlich einordnen. Aber dazu später mehr.

Aber jetzt kommt es. Eine perfekte gleichberechtigte Kommunikation kann nur zwischen 2 Partnern optimal ablaufen, wenn diese **auf der gleichen Stufe liege**n.

Fühlt sich einer kleiner, wittert der "innere Yeti" sofort Gefahr und es beginnt das Kampf- und Fluchthormon Adrenalin zu fließen. Als Folge davon, kann der "Kleinere" nicht mehr klar denken und wird, je nach Persönlichkeitsstruktur, entweder schnell aggressiv oder defensiv. (Kampf- Fluchtverhalten)

Der Größere kann auch unterschiedliche Verhaltensweisen an den Tag legen. Wenn er sich gut fühlt, wird er wahrscheinlich nachsichtig-überlegen reagieren. Fühlt er sich nicht so doll, kann es sein, daß er in eine "**Was will der denn jetzt *schon* wieder - Haltung**" rein rutscht.

Interessanter weise hat jeder Zustand ein eigenes Vokabular, eine eigene Sprechweise. Wenn du die Augen schließt und nur den Worten lauscht, erkennst du schon im Ansatz, wo sich jede selber einstuft.

Witzig wird es erst, wenn sich die Partner unterschiedlich über Kreuz einstufen. D.h jeder denkt der andere ist entweder größer oder kleiner. Daraus seine Verhaltensweisen aktiviert und sich wundert, wieso der andere so komisch reagiert.

Manchmal sind diese Größeneinteilungen auch gewollt und gesellschaftlich akzeptiert. Zum Beispiel in der Beziehung Eltern-Kind, Chef-Untergebener, usw. (Vergl."Die Programme der Gesellschaft"). Bei einer solchen, auf einen unterschiedlichen Pegelstand beruhenden Kommunikation, gibt nur dann keinen Streit (bzw.Kampf- und Fluchtmanöver), wenn die beiden Parteien die unterschiedlichen Pegel akzeptieren. Diesen Zustand nennen wir eine **parallele Kommunikationstransaktion**.

Im Unterschied dazu, bei der **gekreuzten Kommunikationstransaktion**, fetzt es regelmäßig, wenn die Partner ihr Kommunikationsmuster auf einen anderen Pegel abstimmen, als sich der andere befindet. Aber dies nur nebenbei, als kleinen Tip, wenn du mal nicht weißt, wieso es jetzt schon wieder Streit gibt.

Solltest du dich einmal klein fühlen, visualisiere diese Skala und schubs gedanklich einfach einmal deinen Zeiger auf eine andere Stelle. Versuche es mal. Du wirst überrascht sein.

---

letzte Aktualisierung am: 08.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Ballast abwerfen

Hast du schon einmal den Spruch gehört, daß man Ballast abwerfen muß, um fliegen zu können.

Mit Sicherheit nicht wahr. Aber richtest du dich auch nach so einer Binsenweisheit?

Nein? Dann denke einmal darüber nach.

Denn oft ist es unser alltäglicher Ballst, den wir ständig mit uns herum schleppen, der uns daran hindert, das Leben zu führen, das wir führen wollen. Und dieser Ballast kann alles sein: Alte Beziehungen, Unser Job, unser Haus, unsere Moralvorstellungen, mentale Grenzen, eingefahrene Denkschienen usw.

Wäre die, auch nur kurz, mal weg, würdest du wahrscheinlich abdüsen, wie von einer Zwille abgeschossen. Oder?

---

letzte Aktualisierung am: 30.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Gültigkeits - Prinzip der Binsenweisheiten

Entdeckte Prinzipien haben immer ihre Gültigkeit. Und doch vernachlässigen wir unsere Erkenntnisse aus Bequemlichkeit und Faulheit. Fallen dann schnell wieder in den alten Trott und wundern uns, wieso alles beim alten bleibt.

Wenn du also ein Prinzip, eine Regel oder Verhaltensweise gefunden hast, nach der du dich richten willst, dann paß mal schön auf, daß diese nicht aus Nachlässigkeit, wieder ins Vergessen gerät.

Diese Erkenntnisse, die oft allgemein formuliert sind, bezeichnen wir auch als **Binsenweisheiten**. Sie habe ihre Berechtigung, denn sie sind über Generationen hinweg gebildet worden. Und doch sind sie uns so geläufig, daß wir sie oft nicht mehr beachten.

Also: Ignoriere Binsenweisheiten und Erkenntnisse nicht, weil sie
a) nicht neu
b) so banal sind.

Sehe sie als das an, was sie in Wirklichkeit sind. Verbalisierte Diamanten.

---

letzte Aktualisierung am: 26.09.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das 30 Sekunden-Prinzip

Ich denke - mich streift ein Bus. Da sitze ich mit einem Bekannten, bei ihm zu Hause, ganz harmlos herum und labere dummes Zeugs. Als seine Frau rein kommt und anfängt herumzusülzen. "*Na toll. Schon wieder liegt steht das Geschirr hier herum. Kann man denn das nicht einfach nehmen und in den Spüler stellen. Immer muß ich .....quak quak quak quaaaackk quaaaack.....* "

Und da mußte ich etwas schmunzeln. Natürlich innerlich, damit die Gute (immer noch " *Quak quak quak quaaaackk quaaaack.....*") nicht noch eine weitere Krise bekommt. Trotzdem war es interessant zu sehen, wie sie sich 3-4 Minuten darüber aufgeregte und sinnlose Energien verschwendete. Hätte sie den Teller weg gestellt, wäre es im Nu vorbei gewesen. Der Zeitaufwand: Unter 30 Sekunden. Mein Freund natürlich auch. Hätte der das Geschirr auch sofort weg geräumt (Zeitaufwand bei ihm: Auch unter 30 Sekunden) hätte das Gequake gar nicht erst begonnen.

Denn oft sind es die Kleinigkeiten, die einen aufregen bzw. Aufgaben die sinnlos anwachsen, bis es Problemberge sind. Aber mit einem Arbeitsaufwand von unter 30 Sekunden, würden es nicht so weit kommen.

Also: Wenn du etwas siehst, was mit einem Zeitaufwand von unter Sekunden erledigen kannst, dann investiere diese Zeit. Es lohnt sich.

---

letzte Aktualisierung am: 30.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Laß gehen, was zu viel Energien kostet

Ja. Da sitze ich und schreibe; mit der richtigen Einstellung kannst du alles schaffen. **Manchmal steht der Aufwand jedoch in keiner vernünftigen Relation**. Du mußt zu viel rein stecken, um einen kleinen Nutzen zu haben.

Jede Aktion die du tätigst, kostet dich Energie und läßt verändert deinen "Bedürfnispegel". In den ersten Kapiteln schrieb ich, daß diejenige Handlung ausgeführt wird, die mit den 2 Hauptbeweggründen in Einklang steht. Diese Regel "Hin auf Angenehmes und weg von Unangenehmen" möchte ich hier und jetzt erweitern. "**Sollte der Gewinn im Vergleich zum Einsatz zu klein ausfallen, laß es sein"** - Es lohnt dann nicht. **Begrenze die Verluste - rechtzeitig.**

Aber das kannst du natürlich selbst entscheiden. Laß dich aber bloß nicht von solchen dusseligen Regeln wie: "*Wer A sagt, muß auch B sagen", "Sei konsequent....*" oder anderen beeinflussen.

Ich sage dazu nur: **"Konsequenz ist ein Zeichen von Schwäche ....."** (wenn du trotz besseres Wissen an alten Zöpfen hängen bleibst.)

Bei allem was du tun willst, stelle dir immer folgende zwei Fragen:

1. Lohnt es sich überhaupt, diese Aufgabe zu erledigen?
2. Wenn ja, welcher Aufwand lohnt sich dafür ?

...und handele danach.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Sofortige Gefühlsreaktionen

Jedes Ereignis, das du wahrnimmst, löst bestimmt Gefühle in dir aus. Das ist auf Grund unserer Beschaffenheit des Gehirnes unausweichlich.

Jedes Ereignis, das du wahrnimmst, löst bestimmte innere Dialoge, in dir aus. Fast alles bewertest du auf Grund der begleitenden Gefühle und sortierst es ein in "gut" oder "schlecht".

Nun einmal eine Frage: "*Erkennst du **sofort** was gut ist, oder was schlecht ist*?"

Könnte es auch sein, daß einmal etwas geschehen ist, worüber du dich gefreut hast, und später stellte sich heraus, daß es ein großer Flop war? Oder anders herum: Gab es etwas, was sich im ersten Moment als unangenehm und sinnlos darstellte, aber im Nachhinein als großer Glücksfall entwickelte?

Und? Was lernen wir daraus?

Ob etwas gut oder schlecht, sinnvoll oder unsinnig, usw. ist, zeigt sich erst in der Vergangenheit. Und nur dann.

Also, warum vorschnell reagieren und bewerten.

---

letzte Aktualisierung am: 05.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wenn es dich juckt...

Hast du auch manchmal Bedenken, etwas zu tun, wozu du jetzt Lust hast? Und du zögerst, aus welche Gründen auch immer?

Dann wirf diese Bedenken über Bord. Ich rate dir:

Wenn es dich juckt... dann kratze dich.

Denn es ist weder ehrenvoll noch zu irgend etwas gut, seine Bedürfnisse nicht auszuleben. Denn nicht erfüllte Bedürfnisse machen dich krank. Also - solltest du wieder einmal irgendwann eine unbändige Lust auf etwas zu verspüren. Dann mach das einzig Vernünftige....

Kratz dich.... &

---

letzte Aktualisierung am: 30.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das ist aber schwer.

Da kommen sie und sabbern mich voll, wie schlecht es ihnen doch geht. Die Welt sei so schlecht zu ihnen. Der Chef behandle sie ungerecht. Die Kollegen lästern über einen. Die Freundin geht fremd. Der Partner nörgelt immer nur herum. Die Schwester bekam früher immer mehr Anerkennung. Usw. usw.

Geduldig höre ich mir alles an und frage nach ob sie dieses Problem lösen wollen. Und wenn sie dann mit "JA" antworten präsentiere ich ihnen Erkenntnisse, Tips und Denkmodelle dieser EP- Seiten. Sie hören mir zu, nicken bekräftigend mit den Worten "Ja stimmt. Eigentlich hast du Recht.....", dann kann ich mit zu 99%iger Sicherheit sagen, was dann kommt. Der "professionelle Bedenkenträger" in ihnen erwacht und einer der folgenden 5 Sätze lautet wortwörtlich: "*Das umzusetzen ist aber schwer....."* oder *"Das ist aber nicht leicht.....".*

Und da könnte ich platzen.

Wenn ich ...

- ihnen beide Beine brechen, und dann dazu auffordern würde mit mir um die Wette zu laufen, das wäre schwer.
- Oder wenn sie, ohne Fallschirm aus einem Flugzeug abspringen würden, und dies überleben sollten, das wäre schwer.
- Oder ohne Wasser die Sahara zu durchqueren, auch das ist schwer.
- Oder in Benzin getränkt unbeschadet durch einen Feuerring zu springen, auch das ist schwer

Aber was ist schwer daran, einige Worte zu sagen, einige unangenehme Gedanken nicht zu denken, oder in einem anderen Fall seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken. Oder sich gerade hin zustellen und "Nein" zu sagen. Oder sonst irgendwelche anderen Tips aus zu probieren?

Werdet euch erst einmal über die wirklichen Prioritäten der Schwierigkeiten klar. Und dann löst das Problem, und benutzt nicht die Ausrede "Das ist aber schwer....." Denn die Antwort darauf müßte konsequenterweise lauten: ".....im Vergleich womit...."

Es ist nämlich nicht schwer. Doch man muß es eben wollen.

---

letzte Aktualisierung am: 04.08.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Lähmung - Die geistige Leichenstarre.

Kennst du es?

- Du kannst nicht mehr liebevoll mit deinem Partner reden?
- Du sitzt herum und brütest über den Sinn des Lebens nach?
- Du gehst aktiv keinem Freizeitvergnügen nach - sitzt nur stumpfsinnig vorm Fernseher?
- Du hast keinen Sex, obwohl du Lust hast und dein Partner da ist. Du fragst ihn nicht einmal?
- Du kannst nicht schlafen, weil dich etwas bedrückt?
- Du kannst nicht mehr klar denken?

Dann mach dir klar: **Die geistige Leichenstarre greift nach dir.** Mach so weiter und du bist ein lebendiger Toter; ein Zombie. **Es ist eine Lähmung, die sich hier in dir breit macht**. Die Bandbreite reicht von einem leichten Zögern, von einer Unentschlossenheit bis zu einer totalen Bewegungslosigkeit. Es ist eine Lähmung, eine **Bewegungsunterlassungsstrategie,** die du irgendwann einmal gelernt und in dein Verhalten übernommen hast. Sie hatte ihre Vorteile. Damals! Aber heute?? Es ist die Vorstufe zum geistigen Tod, zur Taubheit der Sinne. Kurz gesagt, du entwickelst dich zu einem Zombie. Kämpfe dagegen. Es ist ganz leicht:

Kleinkinder und Tiere machen es uns vor: Sie tun spontan, was ihnen in den Sinn kommt. Kein nachdenken ob positiv oder negativ ist. Nur aktives Handeln - **ein bewußtes Erleben im Hier und Jetzt.**

Es verlangt nur den Entschluß, für sein Leben die Verantwortung zu übernehmen.

Werde kein Zombie und erkenne die geistige Leichenstarre. Und tue was dagegen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Glücksprinzip

Wenn du jemanden fragst, warum er jetzt seine momentane Verhaltensweise ausführt, dann bekommst du irgendeine Antwort. Hinterfragst du diese Antworten auch immer wieder, mit einem "WARUM?" dann ist die letzte Antwort, die nicht mehr weiter hinterfragt werden kann:

"Ich tue es um glücklich zu sein."

...oder so ähnlich....

Ergo: "*Alles was wir tun, tun wir letztendlich nur, um etwas mehr glücklicher zu sein.*" .... egoistisch wie wir nun mal sind.

---

letzte Aktualisierung am: 17.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Sinn der Krankeiten.

(Ein kleiner Abstecher in die Psychosomatik)

Wir sind alle physiologische Wesen. Körper und Verstand bilden eine untrennbare Einheit. Man könnte auch sagen: Wir ***sind ein denkender Körper***. Falsch - ist demnach die Aussage, der Körper und der Geist würden unterschiedliche Teil sein, die sich zufällig (?) in diesem Körper zusammengetroffen sind. (Re-Inkarnationstheorie)

Der Körper besteht aus Organen, und anderen Teilen, die keine Organ sind. Alle Teile im Körper haben eine spezielle Funktion, oder führen etwas aus, was für andere Teile wichtig ist. Bezeichnen wir diese Organe und Nichtorgane der Einfachheit halber als **Funktionseinheiten** (**FEH**). Das komplexe Zusammenspiel der FEHs muß gesteuert werden, sonst wäre ein Leben des Körpers gar nicht möglich. Und dafür gibt es wieder 2 FEHs, die sogenannten Steuerfunktionseinheiten, die beiden Nervensysteme. Das animalische und das vegetative Nervensystem. Da dies aber abstrakte Begriffe sind, und wir uns nur etwas vorstellen können, wofür wir die entsprechenden Bilder besitzen, wollen wir diese allgemeinverständlich das bewußte Steuerungssystrem (**BSS**) und das unwillkürliche Steuerungssystem (**USS**). (Die Abkürzungen benutze ich bei den folgenden Erklärungen, weil ich schreibfaul ;-) bin.)

Die Aufgabenverteilung ist klar geregelt. Das BSS ist für die bewußten (daher der Name) Bewegungen, zuständig, die wir mit dem Willen steuern können. Das USS ist dem Willen komplett entzogen und arbeitet vollkommen automatisch. Es regelt unseren z.B. unseren Blutdruck, die Verdauung, den Herzschlag und die Entgiftung des Körpern mittels der Leber und den Nieren. Usw. Alle Funktionen des Körpers werden darüber koordiniert und gesteuert.

Wie schon gesagt: (Damit es jeder versteht) Der willentlichen Beeinflussung ist das USS komplett entzogen. (Die Einschränkungen später ....) Denn niemand kann z.B. so einfach, als wenn er eine Faust macht, seine Nierenfunktion **bewußt** regeln.

Nun gibt es aber Teile im Körper, die von beiden Steuerungssystemen bedient werden können. Die Atmung und die Nahrungsausscheidung laufen weitestgehend automatisch ab, und doch können wir diese in Maßen, mit dem Willen, beeinflussen.

Um noch einmal auf das USS zurück zu kommen. Es gibt noch eine Aufgabe, den dieses Nervensystem übernimmt. Es leitet die Informationen, die über die Sinne, zu uns dringen, unserem Bewußtsein zu.

Diese Informationen durchlaufen durch das lymbische System, im Kleinhirn und

versetzen diese Informationen **immer** mit Gefühlen, damit das Bewußtsein etwas damit anfangen kann. Umgekehrt setzen unsere Gedanken, inneren Worte immer die entsprechenden Bilder frei (rechtshirniges Denken). Das Gehirn, als die Hauptsteuerfunktionseinheit, informiert, da es fest mit dem USS verdrahtet ist, immer die Organe über seine Aktivitäten. Diese können nicht unterscheiden, ob sie nun richtig arbeiten müssen oder ob es nur ein Leerlauf werden wird.

Dazu ein Beispiel. Du gehst spazieren und kommst an einem Lieblingsrestaurant vorbei. Der Duft der aus dem Küchenfenster heraus kommt, trifft auf deine Nase (GeruchsFEH). Du erinnerst dich (Anker) an das fantastische Essen vor 2 Wochen, anläßlich von ...(was weiß denn ich).....PENG. Auf einmal läuft die Ankerkette ab: Geruch - Erinnerung - Bild von letzten Essen dort - Geschmack von letzten Essen - Erinnerung an das gute Gefühl .... und schupps hast du Hunger. Der Speichel läuft dir im Mund zusammen. ....Wieso? Du hast kein Geld dabei und kannst dort heute nicht essen gehen. Geschlossene Gesellschaft. Aber deinem Körper, der SpeichelproduktionsFEH, deinem Magen ist das schnurz. Sie fangen an zu arbeiten. Vorab - ins Leere hinein. Und doch gibt es gibt nichts zu beißen. Der ganze Körper stellt sich auf die Nahrungszufuhr ein, wegen einiger Gedanken die du dir gemacht hast.

Ich denke, nach diesen einführenden Worten, bist du nun bereit, wenn du die o.g. Ausführungen innerlich komplett akzeptieren kannst, um nach dem "Sinn der Krankheiten" zu forschen.

Nun nach den einleitenden Worten, denke ich, können wir zu dem Schluß kommen: Gesundheit, ist die optimale, harmonisch aufeinander abgestimmte Arbeitsweise, alle FEHs im Körper. OK?

Die logische Folge davon ist: Eine Krankheit zeigt sich immer in einer organischen Störung. Eine Krankheit, ohne eine organische Störung gibt es nicht. Auch wenn viel Ärzte nach einer intensiven Untersuchung verkünden: "*Organisch fehlt ihnen nichts.",* so heißt dies nur*: "...noch nicht!!! Die FEHs zeigen noch keine auffällige, von der Norm abweichende, Veränderung!"* Aber laß dich nicht einlullen. Diese FEH-Veränderungen, stehen immer am Ende der Krankheitskette und gehen immer mit den begleitenden Gefühlen (Störungsgefühlen, Schmerz, Unwohlsein, Mattigkeit usw.) einher, die wir auch rechtzeitig erkennen könnten, würden wenn wir auf unseren Körper hören.

Doch wie kommt diese zu Stande? Dazu sollten wir alle Gründe auf 4 Hauptpunkte zusammen fassen:

1. **Lebensführungsgründe.**
   Durch eine direkte externe Beeinflussung, über die Lebensführung: Diese entstehen meist durch eine Über- oder Unterforderung, der entsprechenden

FEHs. Rückenschmerzen sind häufig eine Unterforderung der Muskeln und der an der Bewegung teilnehmenden, Sehnen, Gelenke und Knochen oder eine Überbeanspruchung (einseitige Belastung) durch einen sitzende Tätigkeit.
Viele FEHs müssen eine bestimmte Arbeit leisten, sonst verkümmern sie, bzw. lassen in ihrer Funktion nach. (Benutzte was dir wichtig ist) Dadurch bleiben sie erhalten. Doch ein *zu-viel* ist genau so schlecht. Der Hexenschuß ist nicht die Ursache, sondern die logische Folge, das Ergebnis, deiner Lebensführung.
Bewegung zum Beispiel: Wieviel bewegst du dich? Wie viel hat sich der Urmensch bewegt? Oder welche Schuhe trägst du? Sind sie in natürlicher Weise, auf den Körper angepaßt?
Verletzungen, Unfälle und falsches, d.h. nicht auf die Bedürfnisse des Körper abgestimmtes Verhalten, gehören natürlich in diese gleiche Kategorie.

2. **Ernährungsgründe.**
   Falsche, einseitige und industriell hergestellte Ernährung ist genau so schlecht. Zu viel Zucker, Fette und Salz, zu viele Gifte wie Alkohol, Kaffe und Tee tun ihr übriges. Ich will ich jetzt hier nicht als Moralapostel aufspielen (Wer mich kennt, weiß daß ich gerne mal einen lustigen (Bier-)Deckel gestalte) aber es ist eine Tatsache. Der Bezeichnung Zivilisationskrankheiten bringt es auf den Punkt.
   Der Körper besitzt ein internes Puffersystem. Er kann die falsche Ernährung z.B. lange Zeit weg stecken und speichert die falschen Stoffe irgendwo im Körper ab. Und eines Tages, ist der Eimer voll, und es kommt zu Beschwerden.
   Bei der Diagnose: "*Sie haben Gallensteine!"* sind diese nicht der Grund für deine Beschwerden. Der Grund liegt in deiner Ernährung, und diese hat dazu geführt, daß sich die Steine gebildet hatten.
   Unser Körper braucht bestimmte Mineralien, Vitamine und Fette, auf die er sich in Millionen von Jahren eingestellt hat. Und was gab es in der Zeit zu essen und zu trinken?
   Puddig? Kekse? Stückchen? Bier? Cola? Whisky? Zucker? Raider ...
   äh....Twix? Schokolade? Milch? Käse? Steaks? Joghurt?
   Naa? Was?
3. **Umweltgründe**
   Alltägliche Umweltgifte und allen anderen Aspekten, die auf uns einströmen, und die wir nicht kontrollieren können, gehören in diese Kategorie.
4. **Fehlsteuerungen des USS**
   Durch eine falsche Ansteuerung des USS. (innere Kommunikationsstörung) Dies kann, wegen der hohen Komplexität des Körpers, verschiedene Gründe haben.
   Doch der Reihe nach. Du erinnerst dich an das Beispiel mit deinem Lieblingsrestaurant (s.o) und der Aussage, daß das USS nicht dem bewußten Willen untergeordnet ist. Aber eine Veränderung der Vorstellungen und Empfindungen hast du einen Einfluß auf deine Organe. Aber nicht bewußt. Will z.B. jemand seine Handtemperatur verändern, gelingt ihm dies nicht. Stellt er sich jedoch vor, er liegt entspannt am Strand, und die Sonne scheint

> ihm auf den Bauch, dann verändert sich die Hauttemperatur, ein wenig. In welche Richtung, kann nicht gesteuert werden. Nur das sie sich minimal verändert. Oder du weißt aus Experimenten, welche Vorstellungen dies auslöst. Was ich damit sagen will? Innere Konflikte (Leben gegen die Werte), falsche Kompromisse, Spannungen und alle anderen geistigen Vorgänge zeigen sich immer auch im Körper. Führen zu Funktionsbeeinträchtigungen und wenn sie länger anhalten auch zu Schädigungen.

Ja, ich weiß es. Bei den oben genannten Gründen gibt es Überlappungen. So könnten z.B. auch die Ernährung zu Lebensführung gezählt werden Aber diese Einteilung erscheint mir am zweckmäßigsten. Sie ist daher genauso falsch und richtig wie in der medizinischen Terminologie benutzen Konzepte. Im Grund sind es nur Beschreibungen (NLP: Landkarten) wie etwas funktioniert.

Und wenn verschiedene Gründe gleichzeitig vorhanden sind, dann werden die Folgen natürlich auch früher eintreten.

Doch wie ist das nun mit vererbten Mängeln oder Schwächen? Nichts anderes, nur das diese Gründe, dann bei den direkten Vorfahren (Eltern) zu suchen sind. Die "Veranlagungen" sind aber in den meisten Fällen nicht der Auslöser der Krankheit, oder der Störung, sondern nur der bessere Nährboden, das sich aus den 4 Gründen, diese Symptome schneller entwickeln.

Eine Krankheit hat ihre Ursachen immer in der Vergangenheit, und kann daher gar nicht mikroskopisch, histerologisch, chemisch oder sonstwie erfaßt werden. Was nachgewiesen wird, ist in jedem Fall immer eine Folge bzw. die Wirkung einer in der Vergangenheit erfolgten Ursache oder einer Ursachen-Kette. (Wo ist Schluß in der Betrachtung?)

Später werden wir einmal verschiedene Krankheiten analysieren.

Wenn ich mal zurück blicke, dann hatten alle meine Krankheiten (und das waren nicht viele) auch oft einen versteckten Vorteil. Meistens hinderten sie mich daran etwas Unangenehmes zu vermeiden. Ich will damit nicht sagen, ich hätte **bewußt** krank gemacht. Ich hatte wirklich 39 Fieber und auch schon einmal einen verstauchten Fuß, bei dem es mir unmöglich war zu laufen. Trotzdem steckte ein verborgener Nutzen in jeder "Krankheit".

Es gibt meist einen sekundären (bzw. primären) Nutzen in jeder Krankheit (Frage mal deinen Arzt. (Zeugenumlastung)), die den Heilungserfolg manchmal verlangsamt oder verhindert. Oder frage alte Leute mal wie es ihnen geht und lehne dich zurück.

Aber auch das Gegenteil kann eintreten. Jemand kann unerwartet von einer

unheilbaren schweren Krankheit spontan geheilt werden.

Meiner Meinung nach, spiegelt sich unsere geistige Verfassung in unserem Immunsystem, daß ja auch vom USS gesteuert wird. Und über die feste Verdrahtung im Kleinhirn auch umgekehrt. Fühlen wir uns mies, so ist auch unser Immunsystem nicht auf der

Höhe und wir sind empfänglicher für Viren und Bakterien. Es ist jedoch, meiner Meinung nach, nicht so, daß jede Krankheit ausschließlich geistige Ursachen hat. Manchmal bistdu nur im falschen Moment am falschen Platz mit dem falschen Virus oder falschen Bakterium zusammen gekommen und du hast geloost. Jedoch stellt sich auch die Frage, wieso manche Menschen, den Angriff der Viren und Bakterien, wegstecken wie nichts und andere daran fast sterben? Könnte es ein, daß einer die 4 o.g. Gründe eine Schwächung der körpereigenen Abwehr begünstigen? Ich denke dazu: "JA"

Erstaunlich ist auch, daß immer eine bestimmte Geisteshaltung mit einer bestimmten körperlichen Reaktion und daraus resultierend eine entsprechenden Krankheit einher geht. Daraus folgerten die Anhänger der Psychosomatik, daß eine Geisteshaltung die entsprechende Krankheit erzeugt. Dies kann sein und ist auch möglich, es muß aber nicht zwangsläufig immer so sein.

Dennoch solltest du dich fragen, wieso du ausgerechnet jetzt diese Krankheit zugezogen (an dich gezogen) hast. Klopfe sie auf die 4 Gründe hin ab und erkenne auch woran sie dich hindert bzw. und welcher versteckte Vorteil darin steckt.

Hast du einen Job, der dich gewaltig belastet, dann könntest du genau so gut jeden Tag einen Schluck Unkrautvernichter trinken. Der Streß und die Belastungen, werden langsam deinen Körper verändern. Über die schon beschriebenen Regelmechanismen, bist du deinem Körper unbewußt Kampf- Fluchtsignale, die er dann nicht umsetzen kann. Frage: Wenn du ein Auto hast, stehst du dann an der Kreuzung immer voll auf dem Gaspedal, damit der Motor warm bleibt? Nun will ich jedoch nicht behaupten, der hohe Streß belastet immer. Nein, es ist nur wichtig, wie bedrohend er auf dich wirkt. Es geht immer um dich und um deine Gesundheit.

Ich hatte schon Job, bei denen ich 10-12 Stunden voll durchgeklotzt hatte. Und bin abends noch voller Energie, mit den Kumpels rumgezogen. Einfach weil ich das Thema geil fand. Die Leute waren super und das war OK. Aber es gab auch andere, da war ich nach 3 Stunden fertig. Ausgelaugt. Und der Tag war gelaufen. Und irgendwann kamen körperlichen Beschwerden. Ich erkannte dies, seilte mich ab, und HEPPP da war ich wieder, ... wie vorher! Toppfit und prall-elastisch.

Nun ist es nicht nur der Job. Die Familie, innere Konflikte zwischen "*Müssen*" und "*Wollen*", gesellschaftliche Zwänge, falsche Erwartungen der dich umgebenden

Menschen, und noch wichtiger: Akzeptierst du die Welt wie sie ist, oder versuchst du ständig den sinnlosen Kampf, alles und jeden nach deinen Vorstellungen zu ändern? Lebst du in Harmonie mit dir selbst, oder leidest du ständig unter "Spannungen"?

Unangenehme empfundene Gefühle, sind immer Handlungsbedarfsignale, die anzeigen, daß du nicht auf deine ureigenen Bedürfnisse hörst. Und dies macht über einen längeren Zeitraum hinweg krank.

Deswegen analysiere dich ehrlich, zu dir selber, und du wirst überrascht sein.

Ich behaupte, jede Krankheit geht auf einer der 4 wirklichen Hauptgründe zurück.

Oder?

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Staubsauger Effekt

In der Kriminalistik, bei der Analyse von Täter-Opfer-Beziehungen kam man zu dem Schluß, daß die Opfer, in einer Art Staubsauger-Effekt, die Täter förmlich angezogen haben. Das soll nun keine Rechtfertigung oder eine Teilschuldzuweisung sein. Im Sinne von z.B. bei Sexualdelikten: "*Die hat es ja gewollt, so wie die sich angezogen hat*". NEIN - DAS MEINE ICH NICHT.

Aber Täter (Im weitesten Sinne gesprochen) suchen sich Opfer und keine Gegner. D.h. sie suchen sich solche Menschen aus, von denen sie meinen, mit ihnen hätten sie ein leichtes Spiel.

So sind Schlägereien oft keine Auseinandersetzung zwischen 2 gleich starken "Prolos", sondern oft eine vom "Täter" (d.h. Stärkeren) inszenierte Handlung, bei der er den Schwächeren immer mehr drangsaliert. Das fängt bei einer verbal-strategischen Anmache "*Was guckst du Alter*..?" an, führt über schubsen, rempeln bis zur Eskalation. Und was macht das Opfer? Es versucht dem Ganzen aus dem Weg zu gehen, und bewegt sich langsam, auf die Attacken - halbwegs rational - reagierend, rückwärts. Der Abstand vergrößert sich und die entstehende Leere muß gefüllt werden. Der Aggressor wird dadurch förmlich angesaugt. Er rückt nach. Und damit ist es entschieden. Das Opfer ist im Rückwärtsgang (Flucht) und der Täter verfolgt (greift an).

Wobei der erste Schritt, das reagieren auf die verbale Anmache schon ein Anwerfen des Staubsaugers ist. Denn egal was man sagt - wirklich egal was - es wird vom Täter benutzt um weiter zu machen, bzw. um seine Eskalation zu rechtfertigen bzw. um sie weiter zu führen.

Nun kann ich die aber keinen allgemeingültigen Tip geben, wie man richtig reagieren soll. Denn jede Situation ist so individuell, wie ein Fingerabdruck. Im Nachhinein läßt es sich immer gut analysieren, ab welchem Zeitpunkt was falsch gelaufen ist. Denn die einzelnen Reaktionen hängen auch immer von der eigenen Persönlichkeitsstruktur ab. Aber sich vorab einmal Gedanken machen, wie man reagieren könnte, bringt einen oft ein großes Stück weiter.

Denn Opfer können wir alle werden - jederzeit. Aber wir haben vorab die Wahl. Sind wir ein "gutes" oder ein "schlechtes" Opfer.

Noch ein Tip, um den Staubsauger Effekt ein klein wenig zu mildern. Gehe entweder gezielt und konsequent weg, um der Situation zu entgehen. Aber niemals langsam, dich mit dem Aggressor beschäftigend, rückwärts. Lieber seitlich im Kreis um ihn herum, um in eine günstigere Position für deine Gegenaktion zu kommen. Und wenn es unvermeidlich wird, dann gib es ihm richtig herb.

letzte Aktualisierung am: 10.12.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Eskalationsprinzip

Das alles Folgen hat habe ich dir ja nun schon oft genug erklärt (Kap. Puzzledenkmodell und Alles hat Folgen....). Nun folgt die logische Weiterentwicklung: **Das Eskalationsprinzip**.

Du verinnerlichst meine Tips, benutzt die EP-Methoden und dein Leben wird leichter und freier. Das bleibt natürlich deinen Kollegen, deinem Chef und den anderen nicht verborgen. Neidisch schielen sie auf deine "Erfolge" und entwickeln **Gegentechniken**, um dich wieder in die Hack- und Rangordnung zurück zu drängen. Die Spirale aus Aktion-Reaktion-Neid-Gegentechnik-Neue_Aktion usw, usw. geht immer weiter.

Ganz schlimm ist es, wenn du ihnen in einem Anfall von Begeisterung selbst davon erzählst. Ganz ganz schlecht.

Erkenne diese Handlungsspirale und laß dich nicht entmutigen. Du bist auf dem richtigen Weg.

Wenn du eine geniale Idee umsetzt, bei der du mit weniger Aufwand, die gleichen Resultate erzielst, dann hast du immer Nachahmer. Wenn **einer** das System analysiert und ausnutzt, fällt das nicht weiter auf. Wenn diese Idee aber **immer mehr Trittbrettfahrer** hervor bringt, wird über kurz oder lang von irgend jemanden einen Riegel davor geschoben. Das Ganze eskaliert und entwickelt sich weiter.

Das Leben ist immer in Bewegung. Und hier liegt auch der Grund zu der Meinung, bei der man immer wieder meint "*Alles wird schwieriger*" und "*Früher war alles besser*."

---

letzte Aktualisierung am: 09.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die ultimative Selbstverteidigung .

...oder bring deinen Arsch in Sicherheit ....

Nach all den humoristischen Artikeln, nun einmal einen im vollen Ernst.

In der heutigen Zeit, hört man immer wieder von Überfällen und Gewalttaten. Jeden von uns kann es treffen. Immer und überall. Solltest du einmal in eine solche Situation geraten, hier meine Selbstbehauptung und Selbstverteidigungstips, aus dem realen Leben. Sie funktionieren und werden unter anderem auch in Kursen von Spezialeinheiten bei der Polizei unterrichtet und trainiert. (Ich weiß es. Ich war dabei.)

Zuerst mußt du aber erst einmal folgende Gedankenexperimente durchspielen. Beantworte die folgende Frage aber ehrlich. In deinem eigenen Interesse.

1.) Du sitzt in einem Flugzeug, das entführt wird. Um ihre Forderungen durch zu setzen, drohen die Entführer jede Stunde einen Passagier zu erschießen. Das ist bis jetzt auch schon 2x geschehen. Es gibt für dich nun eine Chance, durch eine offene Tür zu entkommen. Jedoch ist diese Tür so gesichert, daß sobald diese Tür geöffnet wird, ein Mechanismus eine Bombe nach 20 Sekunden auslöst, die alle 200 Passagiere tötet. Ach ja, solltest du sitzen bleiben, bist du der nächste. Wie entscheidest du dich ?.....

2.) Du besichtigst mit einem Arbeitskollegen einen Chemiebetrieb, der unter anderem auch einen hochgiftiges Gas herstellt. Als ihr gerade auf die Gefährlichkeit hingewiesen worden seid, öffnet sich die Tür und ein Wärter kommt schreiend herein und ruft: GAS GAS. Rettet euch". Ihr lauft ihm nach, er bricht zwischendurch zusammen und ihr rettet euch in einem kleinen Raum. Beim umschauen seht ihr gerade noch, wie die anderen Personen, die mit euch im vorigen Raum waren, sterbend zusammen brechen. Im Raum seid ihr die nächsten 2 Minuten in Sicherheit, aber dann dringt das Gas durch den Türspalt zu euch und es ist vorbei. Da entdeckt die Kollegen ein Gasmaske und setzt sie auf und du eine geladene Pistole.....

Nun meine ultimative Entscheidungsfrage: Versuchst du bei den o.g. Fällen unter allen Umständen deinen Hintern zu retten?

Ja oder Nein

---

* zurück zur Übersicht *

* EMail an EgoPower *

Die Technik des letzten Wortes.

Damit katapultierst du dich zu einer Führerpersönlichkeit. Zum Leader der Gruppe oder einer partnerschaftlichen Beziehung. Und es ist vollkommen egal um was es sich hierbei handelt.

Die Technik ist ganz einfach: "Habe immer das letzte Wort."

Nein - Nicht in Diskussionen, bei denen es darum geht, Recht zu behalten. Sondern bei alltäglichen Treffen, mit deinen Kunden, Verwandten, Arbeitskollegen oder Freunden. Eine kleine "wohldosierte" Anweisung, was der andere in Zukunft noch zu erledigen hat. Nichts Großes (das ist wichtig).

OK. Ein paar Beispiele und du erkennst was ich jetzt meine:

Der Frau, wenn du morgens auf die Arbeit gehen willst, stellst du beim Tür zuziehen (im Aufforderungs- und nicht im Fragestil) die Frage*: "Hey Schatz kannst du noch ein paar Batterien holen*?"

Dem Freund, nach Beendigung des Treffens "*OK ruf mich an, wenn du .....*"

Dem Kunden: "*Alles klar soweit. Ab Besten melden sie sich kurz, wenn die Lieferung erfolgt ist. Dann könnte ich noch für sie noch einmal .....*" (irgendeinen dusseligen Vorteil nennen)

Dadurch hast du dem anderen unbemerkt die Handlungs(Arsch-)karte zugespielt. Du hast es gesagt, was er tun soll. Tut er es nicht, ist er a) selbst schuld und b) du fein raus.

Denn - Es war ja so abgesprochen.

Oft genug praktiziert, gewöhnt sich der andere daran, daß du derjenige bist, der bestimmt, was getan wird. Du Schlingel du.

---

letzte Aktualisierung am: 17.12.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Technik der Führer

Das Mensch ist ein Herdentier ist, hast du sicher schon gehört, nicht wahr? Daraus folgt die logische Konsequenz, 80% aller Menschen, denen du begegnest, möchten zu jemanden aufschauen und der sie mit sanfter Hand leitet. Primitiven Druck weichen sie aus, aber wenn du bereit bist die geistige Führung zu übernehmen, folgen sie dir bereitwillig nach, **weil es einfacher ist, als selber zu denken.**

Solltest du dich zu **"Führertum"** bekennen und einer werden wollen, hier ein paar Tips, damit du lange oben bleibst. Diese Tips sind egal bei welcher Gruppe auch immer anwendbar. Sei es in der Familie, im Verein, in der Firma oder sonst wo. Lese und staune:

Tip1: Setze klare Regeln

> Läßt du die Leine schleifen, macht jeder war er will. **Setze also konkrete Regeln**.

Tip2: Sofortige Rückmeldung

> Verstößt einer gegen deine Regeln, sage sofort und unmißverständlich, das du dies nicht hinnehmen kannst. Mache von Anfang an klar, welche Regeln absolut befolgt werden müssen und bei welchen du schon einmal ein Auge zu drückst. **Zeige von Anfang an eine klare Linie**.

Tip3: Direkte Aufforderung

> **Setze am Ende des Feedbacks eine klare konkrete Anweisung, was du vom anderen erwartest**. Ganz schlecht ist es z.B. als Chef schwammige Anweisungen zu geben: *"Das muß sich ändern!"*. Nichts wird sich ändern. Der kümmert sich einen Dreck um deine Aussage und er weiß es ja auch nicht besser. Perfekt wäre z.B. folgende Aufforderung: *"Ich erwarte, daß sie jetzt immer spätestens um 9.00 Uhr anfangen."* Und befolge...

Tip4: Verspreche Folgen bei der Wiederholung

> Mach **unmißverständlich** klar, welche Folgen ihn erwarten, wenn der deine Anweisung das nächste Mal mißachtet. Verspreche nichts, was du nicht gewillt bist durchzusetzen.

Tip5: Sei konsequent.

Ziehe dein Versprechen rigoros durch. Beim ersten mal tut es dem anderen noch weh. Aber er merkt es sich und paßt auf, daß er weiterhin alles richtig macht.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Du hast immer Recht!

Jeder handelt und bewertet immer alles so, wie er für sich als richtig empfindet. Das bedeutet, alles was er macht ist perfekt auf sein Leben, seine Werte, seine Programme abgestimmt. Deswegen bewertet er Vorkommnisse in der Umgebung immer an seinen eigenen Vorstellungen. In Bezug auf seine Sichtweise sind seine Schlußfolgerungen daraus richtig. Jemand anderes hat andere Prinzipen und Werte. Seine Schlußfolgerungen sind aber auch richtig.

Es gibt daher keine Objektivität. Alles ist nur eine Standpunkt-Sichtweise. Wenn jemand eine andere Interpretation der "Wirklichkeit" besitzt als du, dann empfinde dabei keine UnLust-Gefühle und falle in vorsteinzeitliche Kampfreaktionen. **Gebe ihm einfach Recht - *aus seinem Blickwinkel*.**

Doch worauf ich diesmal hinaus will, ist etwas ganz anderes.

Da jeder sich ja seine Wirklichkeits-Rahmen nach seinen Werten zurecht zimmert, ist er auch in diesem Kasten gefangen. Wenn er also meint, daß eine bestimmte Tätigkeit schwierig ist und ihn bestimmt überfordert, dann verhält er sich auch so, damit dies auch so eintritt.

Wenn du meinst diese eine spezielle EP-Technik funktioniert nicht, dann hast du Recht.
Wenn ein anderer meint die gleiche Technik funktioniert und er will sie anwenden, dann hat er auch Recht, weil er alles daran setzt, bis sie bei ihm funktioniert.

Wenn du zum Beispiel davon überzeugt bist, das du eine bestimmte Fähigkeit (Fremdsprache lernen, Führerschein machen, Vor einer Gruppe sprechen lernen, Schwimmen lernen) einen Zeitraum X benötigst, dann ist es höchst wahrscheinlich daß du genau so lange dafür brauchst. Es kann sein das durch verschieden Umstände das ganze schneller geht oder sich ein wenig verzögert, aber in der Regel brauchst du genau den Zeitraum, von dem du überzeugt bist, das du es schaffst.

Wenn du meinst, du kannst es nicht - Dann hast du Recht.
Wenn du meinst, es ist schwierig - Dann hast du Recht
Wenn du meinst, es ist einfach - Dann hast du Recht
Wenn du meinst, es geht nicht - Dann hast du Recht
Wenn du meinst, es gibt Probleme - Dann hast du Recht
Wenn du meinst, du kannst es - Dann geht es auch.

Du hast immer Recht. Auf jedem Gebiet, das dich betrifft.

letzte Aktualisierung am: 29.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Aggressionstrieb.

In allen tierischen Rudel-Gemeinschaften gibt es Hierarchien, nach denen sich jede Gruppe organisiert. Je höher der Status eines jeden Mitgliedes dieser Gemeinschaft ist, desto mehr Vorteile und Privilegien (Fress-, Sex-, und andere Vorteile) besitzt dieser.

Er wird erarbeitet durch körperliche Gewalt, mit den natürlichen Mitteln die jedem Tier zur Verfügung steht, bzw. durch die Androhung derselben z.B. dem Aufplustern der Federn, durch aufbäumen, Haare sträuben, lauter werden. Kurz gesagt, durch zeigen, wie groß man ist.

Bis hierhin stimmen mir die meisten Menschen noch zu. Es betrifft sie ja nicht. Aber sobald ich die Behauptung aufstelle, beim Menschen ist es genau so, dann beginnen die Diskussionen. "*Wir stehen doch über solchen primitiven Verhaltensweisen*". Doch stehen wir wirklich darüber?

These: Die Aggression (nicht zu verwechseln mit der Brutalität, die eine Folge der Aggression ist), ist ein Trieb wie Essen, Trinken, Sex, das Bedürfnis nach Anerkennung usw., der machtvoll nach Betätigung drängt. Das End-Ergebnis, ist, wie bei der Befriedigung, eines jeden Triebes, lust-voll. **Es ist im Falle der Aggression das Gefühl des Sieges. Das Auskosten der Niederlage des anderen**.

Nun, es stimmt, wir haben uns wirklich, gesellschaftlich, ein wenig weiter entwickelt, als noch zur Steinzeit. Aber haben wir deswegen auch die Aggressions-Verhaltensweisen und die "***Jagd nach dem Sieg***" abgelegt? OK, in der heutigen Gesellschaft kommt es nicht unbedingt darauf an, zu zeigen, wer der körperlich Stärkere ist, denn es gibt in einer modernen Gesellschaft, in der sich fast jeder das kaufen kann, was er will, andere Werte als körperliche Stärke. Doch lassen sich Ur-Bedürfnisse einfach unterdrücken, bloß weil diese gesellschaftlich nicht tolerierbar geworden sind? Ich glaube nicht. Denn, wie könnten die folgenden VHW sonst erklärt werden.?

- Das rasen im Auto, auf der Autobahn.
- Das größer, schnellere Auto, als der Nachbar.
- Der bessere Job, das Aufsteigen, in der Firma.
- Die Machtspiele in Partnerschaften.
- Die Jagd nach Bestätigung und Anerkennung.
- Das Gefühl Recht zu haben.
- Die vielen Wettkampfsportarten
- Das imposantere Grundstück.
- Das erklimmen eines höheren Status in der gesellschaftlichen Hierarchie.
- Usw. usw.

Sie werden nur auf einen anderem Weg ausgedrückt und gelebt. Teils aktiv, teils passiv. Aktiv als Beteiligter im "täglichen Kampf" und passiv als Zuschauer im Fernsehen und im Sport.

Interessant ist auch die Verhaltrensweise, wenn jemand z.B. einen Erfolg "unverdient", erhält, fühlt er sich nicht so gut, als wenn er um den Erfolg schwer erkämpft hat. Je schwerer, desto besser fühlt er sich. Das innere Wort, zu sich selbst "*Hey, alter Knabe, da hast du dich aber schwer ins Zeug gelegt. Meine Hochachtung"*. Und auch gesellschaftlich ist die Betrachtungsweise genau so. Es geht nicht um das Besitzen, nein, sondern um das Erkämpfen. Wenn einer ein fantstisches Haus mit einem wunderschönen Garten , selbst mit eigenen Händen, gegen alle Schicksalsschläge erbaut hat, dann ist wird er anerkannt, der Großartige. Aber wenn er es in der Lotterie gewonnen, oder ererbt hat, ist die Anerkennung nur noch halb so groß.

Jeder aktive Sieg in einer direkten Auseinandersetzung, setzt gleichzeitig beim anderen eine Niederlage frei, die immer zu Haß- und Rachegefühlen führt. Zwar auf einer gesellschaftlich-tolerierbaren, aber dennoch aggressiven Ebene.

Ich persönlich benutze lieber Winner-Winner-Strategien als Sieg- und Niederlagenstrategien, weil bei der letzteren nur die Aggression eskaliert.

Aber dennoch, das Ziel "***Siegen zu wollen***" ist allgegenwärtig. Erkenne es, wenn es dir begegnet. Und nutze dieses Wissen.

Überlege mal, warum es im Verkauf Wettbewerbe gibt? Oder Eltern ihren Sprößlingen immer die besseren Nachbarkinder, oder einen besseren in der Verwandschaft vorhalten? Na?

---

letzte Aktualisierung am: 19.01.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Mirror-Prinzip (Spiegelprinzip)

"*Spieglein - Spieglein an der Wand - wer ist die Schönste im ganzen Land...* " so fragt einst eine berühmte Hexe. Denn - im Spiegel kann man es erkennen.

In die gleiche Kerbe haut ein Buch, das mir letztens, mit dem Titel: "*Dein Auto spiegelt dich*", in die Finger fiel. Dieses Buch beschreibt recht schön, daß wir uns auf allen Gebieten gleich verhalten.

Bist du ein "Sparfanatiker" dann kann man das an allem erkennen. Deinem Auto, deiner Wohnung, deiner Kleidung. Genau so zeigt es sich in allem wenn du z.B. ein "sogenannter" Pseudo-Alternativer bist. Dies zeigt sich auch in allem.

Ein kleiner "Möchtegerngroßkotz" zeigt auch auf allen Gebieten, was er drauf zu haben scheint oder meint.

Und auch mit Verhaltensweisen wie Ordnung halten, Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit , Treue, usw. ist es im Prinzip genau so.

Bist du ein Stoffel hier, bist du in d.R. auch ein Stoffel dort.

Bist du in einem Gebiet recht zuverlässig,
dann bist du es höchst wahrscheinlich auch auf einem anderen Gebiet.

D.h. an einem Teil, kann man in der Regel erkennen oder seine Rückschlüsse ziehen, wie du als gesamter Mensch bist. OK - mit diesen vereinfachten Generalisierungen kann man genau so gut falsch liegen, und einem Vorurteil erliegen. Oft aber auch nicht.

Und doch: Keine Regel ohne die berühmte Ausnahme. Es könnte z.B. der größte Schlamper z.B. das feinste Auto haben. Förmlich nur für dieses leben. Aber dies hätte bestimmt einen erklärbaren Grund, der nicht unbedingt die Richtigkeit dieser "Spiegel-These" in Frage stellen würde. Es wäre die "Ausnahme" eben.

---

letzte Aktualisierung am: 08.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die personelle Integrität

Betrachtest du die Welt mit offenen Augen, stellst du fest, das sich alles wiederholt. Du stehst jeden Morgen um die gleiche Zeit auf, vollbringst die gleichen Handgriffe und weichst auch sonst den ganzen Tag, keinen Millimeter von deinem gestrigen Weg ab. Warum???

Du hast ein irgend ein Prinzip? Gut. Betrachte es auf alle Tätigkeiten, die du ausführst. Es zeigt sich in allem.

Ich habe einen Kollegen. Erschreckend ordentlich. Auf seinem Schreibtisch liegen die Bleistifte, Kugelschreiber, Papiertaschentücher und auch sonst alles andere, wie nach einem Lineal gelegt. Wenn er sein Büro verläßt, kann er sofort sagen, wenn jemand durch das Zimmer gegangen ist. Er erkennt das an dem Stuhl, der um 3 cm verrückt , oder gedreht ist. Es grenzt fast an Zauberei.

Dieser Kollege ist auf allen Gebieten gleich ordentlich. Ob es sein Auto, sein Aktenkoffer oder sein Werkzeugkasten ist. Alles ist pikobello. Er beharrt konsequent auf sein **Prinzip Ordnung**. Es funktioniert nicht, überall ordendlich, aber z.B. zu Hause schlampig zu sein, wenn dies ein wirkliches Prinzip in seinem Leben ist.

Diese personelle Integrität läßt uns auf allen Gebieten gleich handeln. Sie ist eine starke Kraft. Sie macht unsere Handlungen vorhersagbar.

Sie macht uns aber auch unverwundbar, gegen Angriffe auf unser Verhalten, wenn diese voll in Resonanz mit unseren Programmen stehen. Wenn wir bei allem was wir tun, 100%ig überzeugt sind, sind wir stark, unseres Wertes voll bewußt.

Andererseits - kannst du jemanden einen Widerspruch zwischen seinem Verhalten zu seinen Werten einreden, hast du ihn. Es ist der größte Hebel, den du ansetzen kannst, um jemanden zu beeinflussen. Er kämpft nicht gegen einen äußeren Gegner, sondern nur gegen sich selbst.

Dieser Hang zur Beibehaltung der persönlichen Integrität bei unseren Handlungen wird auch gerne in den Verkaufstrainings unter dem Namen "**Die JA-Straße**" gelehrt.

Sie basiert im Prinzip darauf dem Kunden mehrere "JAs" raus zu locken. "Stimmen sie mir damit überein, das es sinnvoll wäre wenn...." usw. Der Kunde folgt auf eine "geistige Schiene" und läßt sich in eine ganz bestimmte Handlungsweise fest legen. Durch Zustimmung im o.g. Fall, daß es sinnvoll ist, wenn man XXX macht. Nun wird es etwas angeboten, was "sinnvoll gemäß der gemachten Aussage" ist. Und da man zu seinem Wort steht, ist man der Depp

letzte Aktualisierung am: 17.12.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Nachschub-Prinzip

Die Gier und der Drang zum Geld sind allgegenwärtig. Und wenn es Profit bringt, wird es getan. Bringt es mehr, wird es schneller getan. So einfach ist es.

Und so steht für die Erkenntnis zum Nachschub-Prinzip in diesem Kapitel nur folgendes:

Wo eine Nachfrage, ein Bedarf für irgend etwas herrscht,
dort fließt der Nachschub hin.

Und dabei ist es vollkommen egal, ob es legal oder illegal ist.

---

letzte Aktualisierung am: 11.12.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Geld = der Grund von Problemen?

Was ist der häufigste Grund von Problemen? Ich sags dir GELD.

Bzw. zu wenig Geld. Zuwenig davon macht dich zum sozialen Außenseiter. Zum Looser, der hilflos mit ansehen muß, wie die, mit mehr Knete, die dickeren Autos fahren, die schickeren Klamotten tragen, die besseren Mädels abschleppen, und überhaupt ein besseres Leben genießen. Versteh mich jetzt nicht falsch. Nicht das ich meine, wenn man nur genügend Kohle hat macht das automatisch glücklich. Nein, aber es vereinfacht doch so manche Angelegenheit. Mit genug davon läßt sich vieles (oder fast alles) leichter erledigen.

Nun höre ich oft, daß Geld den Charakter verdirbt, oder ein Leben in Armut edler sei. Wenn du auf solche Geld-Programm-Weicheier trifft, renne so schnell du kannst und überlaß sie ihrem selbst gewählten Schicksal..

Also ist das Ziel: Allzeit genügend Geld zu besitzen. Doch was ist genügend? Nun soviel, daß du deine Wünsche, ohne groß zu überlegen, erfüllen kannst. Im Idealfall hast du so viel auf der Kante bzw. läßt dein Geld für dich arbeiten, daß du ohne etwas zu tun, von den Zinsen oder Einnahmen, den benötigten Betrag erhältst.

Fein gesagt. Aber bedenke, das deine Ausgaben immer bis zur Höhe deines verfügbaren Einkommens anwachsen, wenn du nicht aufpaßt. Dann bist du der Sklave des Geldes und nicht umgekehrt.

Doch woher nehmen, wenn nicht stehlen?

Nun ganz einfach. Du mußt deine Fähigkeiten, Kenntnisse, dein Wissen den Leuten anbieten, die diese Ressourcen nicht besitzen, aber brauchen. Du mußt handeln.

Mögliche Verdienstquellen sind:

- Produkten, die du selbst herstellst.
- Produkte die du günstig einkaufst und teuerer weiter verkaufst
- Dienstleistungen deiner Kenntnisse und Fähigkeiten
- Deine Arbeitskraft.
- Deine Kreativität.
- Problemlösungsideen die du entwickelst und zu Produkten oder Dienstleistungen umwandelst.
- Alles andere was du verkaufen, vermieten oder anbieten kannst.

Wenn das dann funktioniert, dann lies mal den Artikel: "DynaTop" (Oder auch jetzt

schon. Ganz wie du willst)

Konzentriere dich nur auf solche Tätigkeiten die sofort Geld bringen. Und teile deine Einnahmen in 2 Hälften. Die eine Hälfte nimmst du für Investitionen (für die Zinsen) die andere nimmst du für deinen persönlichen Spaß. Für etwas was du dir wünscht oder kaufen willst. Dir fällt da bestimmt etwas ein J oder? Belohne dich damit, du hast es dir verdient. Und von diesem Spaßgeld, erzählst du am besten keinen was. Es ist nur für dich. Sozusagen als Belohnung für die Mühen. Verteile es auf verschiede Konten oder bringe es sonstwo in Sicherheit. (Tip aus der Praxis)

Noch ein Tip, wenn du wirklich Geld verdienen willst: Gib nie was umsonst ab, wenn du was dafür erhalten kannst. Sonst kann es sein, daß du zwar beliebt, aber ein armer Sack wirst.

Und nun geh los und verdiene und habe Spaß.

---

letzte Aktualisierung am: 17.12.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Erwerbsregeln der Ferengi

Bei einer Diskussion in irgendeiner News-Liste, ging es um Geldverdienstrategien und Moral. Dort erwähnte ein Teilnehmer, die "*Erwerbsregeln der Ferengi*";. Das ist eine außerirdische Rasse, aus der Fernsehserie "Enterprise" oder "DeepSpace9" (oder so). Aber das ist ja aber letztendlich auch egal. Doch bei dem Ausdruck **Erwerbsregeln** klingelte es einmal wieder in meinem Ohr, und solche Zeichen beachte ich natürlich. ;-)).

Also warf ich gestern abend mein Modem an und surfte mich auf den Weg... und fand sie.
UND ich war überrascht, was ich dort fand.. UND natürlich will ich dir diese nicht vorenthalten.
Also entspanne dich, und mach dich bereit, für .....

Die Erwerbsregeln der Ferengi... **;-)**
Wenn Du einmal ihr Geld hast, dann gib es nicht wieder zurück.
Du sollst keinen ehrlichen Kunden betrügen, es schadet aber nichts es zu versuchen.
Gib niemals für ein Geschäft mehr aus, als unbedingt sein muß;.
Sex und Profit sind die beiden Dinge, die nie lange genug anhalten können.
Nur ein Narr verpaßt ein günstiges Geschäft.
Sorge dafür, daß niemals Verwandte einer günstigen Gelegenheit im Wege stehen.
Halte immer Deine Ohren offen.
Kleingedrucktes ist gefährlich.
Gelegenheit plus Instinkt ist gleich Profit.
Gier hält ewig.
Gold ist nicht das Einzige, was glänzt.
Alles, was wert ist, getan zu werden, kann auch für Geld getan werden.
Alles, was wert ist, verkauft zu werden, ist es wert zweimal verkauft zu werden.
Alles Gestohlene ist reiner Profit.
Sich verrückt zu benehmen, ist oft klug.
Ein Deal ist ein Deal (...bis ein besserer kommt)
Ein Sonderangebot ist meistens keins.
Ein Geschäftsmann ohne Profit ist kein richtiger Geschäftsmann.
Es gibt keine Garantie für Befriedigung.
Wenn der Kunde schwitzt, dreh die Heizung auf.
Stelle niemals Freundschaft vor den Profit.
Ein weiser Mann hört den Profit in einem Windzug kommen.
Würde kann durch Geld erkauft werden.
Stelle keine Fragen

Angst ist Dein bester Geschäftspartner.
Es gibt nichts gefährlicheres als einen ehrlichen Geschäftsmann.
Moral wird immer von denen definiert, die das Geld haben.
Wenn jemand sagt es sei nicht wegen dem Geld, dann lügt er.
Mach Dich niemals über die Mutter eine anderen lustig.
Sei vorsichtig, was Du verkaufst. Es könnte ja genau das sein, was der Kunde haben will
Es ist nie verkehrt, sich bei seinem Chef einzuschleimen.
Krieg ist gut für das Geschäft..
Frieden ist gut für das Geschäft.
Zu viele Geschäftsmänner können nicht über sich selbst lachen.
Einen verloren gegangenen Ruf kannst Du ganz einfach wieder zurückkaufen..
Werbung ist am besten wenn sie gratis ist.
Freundschaft ist vergänglich, Profit währt ewig.
Profit ist Ertrag in seiner reinsten Form.
Was Dir gehört, das gehört Dir, und was den anderen gehört,das gehört auch Dir.
Verwechsle nie Weisheit mit Glück.
Ein toter Kunde kann nicht mehr ausgenommen werden.
Dein Geschäft muß gut zu finden sein.
Vertraue keinem Mann, der einen besser als Du gekleidet ist.
Je breiter seine Lache, desto schärfer ist sein Messer.
Alter und Gier steht Jugend und Talent gegenüber
Dankbarkeit kann großzügig machen.
Gib nie einen Fehler zu.
Frag nie nach ob Du Dir etwas nehmen kannst.
Der Kunde soll erst kaufen und kann erst dann Fragen stellen.
Kauf nie etwas, das Du nicht verkaufen kannst.
Verkaufe immer zum höchstmöglichen Preis.
Frauen kommen immer nach dem Profit.
Gute Kunden sind so rar wie Geld. Halte sie in Ehren!
Freundschaft ist selten billig.
Guter Rat ist selten billig.
Nehme niemals einen Kredit auf, wenn es auch Worte tun!
Halt dich immer konsequent an die Regeln
Je riskanter der Weg, desto größer der Profit!
Kaufe niemals etwas, das Du auch stehlen kannst.
Wenn Du einen Vertag brechen kannst, breche ihn..
Geb acht vor Verwandten, die Dir Geschenke machen.
Nehme niemals jemandem seine letzte Münze weg, aber vergewissere Dich, daß Du ihm alles andere genommen hast
Niemand ist verantwortlich für die Dummheit der anderen.
Es geht nichts über Erfolg.
Traue niemals einem Kunden

Wenn es Profit bringt - verkaufe Deine Mutter.
Wenn ein Deal legal abgelaufen ist, bringt er keinen Profit.
Die Heimat ist wo das Herz ist, aber die Sterne sind aus Geld gemacht.
Sage immer, daß Du an einer friedlichen Lösung interessiert bist, das verwirrt Deine Feinde völlig.
Halt Dich nach einer Beförderung erst mal mit Deinen Intrigen zurück.
Nutze die religiösen Bindungen Deiner Kunden zu Deinem Vorteil.
Mitleid ist schlecht für das Geschäft
Frage immer erst nach dem Kostenpunkt!
Je zerbrechlicher das Produkt, desto höher ist sein Preis.
Zeige niemandem wie reich Du wirklich bist
Wenn Du jemandem einen Gefallen tun mußt, dann mach es schlecht und außerdem für Geld.
Laß nie der Konkurrenz wissen, was Du denkst.
Eine Frau die Kleider trägt ist wie ein Mann, der Küchenarbeit macht.
Arbeitslager sind voller Leute, die der falschen Person vertrauten.
Es gibt immer einen Ausweg
Frag nicht, was Dein Profit für Dich tun kann, frag besser was Du für Deinen Profit tun kannst
Täusche nie einen Stärkeren, es sei den du weiß er merkt es nicht..
Wenn Du einen Kunden verärgerst ist das schlecht für den Profit.
Lasse nie Frauen an Deinen Plänen teilhaben.
Mache nie Geschäfte mit Frauen
Frauen und Finanzen sind nicht vereinbar.
Mache nie Geschäfte mit Frauen - es lohnt sich nicht
Geld lügt nicht
Genug... ist nie genug.
Gewähre keinen Aufschub
Vertrauen ist die größte Verpflichtung von allen.
Mache niemals etwas, was nicht jemand anders für Dich machen kann.
Der einzige Sinn einer Sammlung liegt darin jemanden zu finden der dafür sehr viel bezahlt.
Die Natur ist vergänglich, aber Geld wird immer bestehen!
Schlaf kann schlecht für das Geschäft sein.
Schlaf kann gut für das Geschäft sein.
Vertrauen versetzt Berge... von Inventar.
Es gibt keine Ehre in Armut.
Ein leerer Sack ist mehr wert als Würde.
Stolz und Armut ist Armut.
Behandle Leute, die an Dich verschuldet sind, wie die Familie, beute sie aus.
Schlafe niemals mit der Schwester Deines Chefs.
Schlafe niemals mit der Frau Deines Chefs, wenn Du nicht vorher dafür bezahlt hast
Schlafe mit der Mutter Deines Chefs

Es gibt immer und überall etwas zu holen
Beurteile niemals einen Kunden nach der Größe seiner Brieftasche
"Kaufe oder geh mir aus dem Weg"
Alles ist käuflich , inklusive Freundschaft.
Selbst ein Blinder kann den Glanz von Geld erkennen.
Ein Freund ist nur solange ein Freund bis Du ihm etwas verkauft hast, dann ist er ein Kunde.
Zähle alles nach
Verärgere niemals einen Erbonkel.
Wenn Du etwas erbst behalte es für Dich
Sünde ist es, keinen Profit zu machen.
Vor dem Gesetz sind alle gleich, aber Gerechtigkeit geht an den Meistbietenden.
Nur Narren zahlen den vollen Preis.
Es ist nichts falsch an Wohltätigkeit... solange der Ertrag in Deine Taschen fließt.
Armut ist die Schuld der Mutter, Profit ein Verdienst des Vaters.
Gelegenheiten können nicht warten.
Verkauf das Brutzeln, nicht das Steak.
Selbst in den schlechtesten Zeiten macht jemand Profit.
FairPlay ist Luxus, den sich niemand leisten kann.
Wenn Du es verkaufen kannst zögere nicht es zu stehlen.
Merke Dir immer wer Deine Feinde ist - mach trotzdem Geschäfte mit ihnen.
Feinde beleben das Geschäft
Mache nie ein Geständnis, wenn es ein Schmiergeld tun kann.
Unehrlichkeit kann den Glanz des Profites nicht trüben.
Wette nie bei einem Spiel; daß Du nicht arrangiert hast.
Laß andere ihren Ruf behalten. Du nimmst ihr Geld.
Ein Kluger wartet mit dem Bieten bis seine Gegner sich gegenseitig geschröpft haben.
Es ist immer gut für das Geschäft, wenn Du über Deine Kunden genau Bescheid weißt
Erst wenn Du genug Profit gemacht hast, kannst Du Dich um Dich selbst kümmern.
Die Rechtfertigung von Profit ist Profit.
Geschäftsmänner sind die Sproßen einer Leiter -zögere nicht sie zu besteigen.
Schließe nie ein Geschäft mit leerem Magen ab.
Der beste Riecher nützt nichts, wenn er keinen Profit bringt.
Du kannst keinen Fisch an Land leben lassen.
Manchmal kostet das, was du umsonst bekommst, noch zuviel.
Du mußt immer wissen was Du kaufst.
Besitz ist 100% des Rechts.
Wissen ist Macht.

Geld hält länger als Lust.
Du kannst das Schicksal nicht kaufen.
Mehr ist gut... alles ist besser.
Eine Ehefrau ist Luxus... eine Buchhalterin eine Notwendigkeit.
Ein reicher Mann kann sich alles leisten außer ein Gewissen.
Laß niemals den Zweifel über Deine Lust nach Geld siegen.
Der Kunde hat immer recht, ... nachdem er bezahlt hat.
Im Zweifelsfall, lügen.
Regeln können gebrochen werden.
Regeln können interpretiert werden.
Blut ist dicker als Wasser, aber schwerer zu verkaufen.
Geschäft ist wie Krieg. Es ist wichtig, den Sieger zu erkennen.
Tief im Innern ist jeder geldgeil.
Eine gute Tat wird sofort bestraft.

---

letzte Aktualisierung am: 19.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Schnelligkeitsprinzip

Jeden Morgen erwacht in Afrika eine Gazelle. Sie weiß, daß sie schneller rennen muß als der schnellste Leopard, oder sie wird getötet werden.

Jeden Morgen erwacht in Afrika ein Leopard. Er weiß, daß er schneller rennen muß als die langsamste Gazelle, sonst wird er verhungern.

Es macht keinen großen Unterschied, ob du ein Leopard oder eine Gazelle bist. Wenn die Sonne aufgeht, muß du wieder schneller sein.

Deswegen: Los raus aus der Kiste. Beweg dich.

---

letzte Aktualisierung am: 13.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Wechsel-Prinzip

"*Das passiert mir nie mehr*." So sagt man es sich oft, und versucht beim nächsten Mal darauf zu achten, das was man als Fehler erkannt hat, zu vermeiden. Und schwupps - kommt es noch schlimmer weil komplett anders.

Oder du suchst dir einen neuen Partner, weil die Beziehung in die Brüche gegangen ist. Und dabei achtest du darauf, der Neue soll nicht die gleichen Fehler haben, die dich ständig genervt haben. Und stellst nach 2 Jahren verwundert fest, er/sie hat andere Macken, die dich genau so nerven.

Noch lustiger ist es, wenn du dir z.B. einen neuen Hund zulegst, weil der alte gestorben ist. Du willst genau so einen süßen knuddeligen, wie den alten. Doch dann zeigt sich, der neue Fiffi hat ein ganz anderes Wesen.

Laß dich trösten. Es ist normal. Das ist das Leben. Veränderung!

Und so steht als die Erkenntnis wieder mal nur ein Satz zum Schluß eines Kapitels:

Beim nächsten Mal ist alles komplett anders.

Sei also darauf gefaßt, wenn du einen neuen Weg gehst.

---

letzte Aktualisierung am: 20.12.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Vermeidungstechniken

In verschiedenen Artikeln beschrieb ich wie und welche Methoden du benutzen kannst, um eine ungewollte Aufgabe abzulehnen, die du nicht willens bist auszuführen. Und das ist gut so. Denn es könnte ja jeder kommen und dich mit Arbeit zumüllen.

Dieser Artikel beschreibt nicht eine spezielle Methode sondern die Struktur und die Systematik in den Vermeidungstechniken. Es gibt praktisch nur zwei.

Der "**Entzug deiner Person**" und die "**negative Gefühlsverschiebung**". Beides sind die klassischen Vermeidungsstrategien.

Der "**persönliche Entzug**" funktioniert ganz einfach: Verpiss dich einfach, wenn die Arbeit verteilt wird. Sei nicht da und es bekommt ein anderer sie aufgebrummt.

Bei der "**negativen Gefühlsverschiebung**" muß der andere sich hinterher (nachdem er sich mit dir auseinander gesetzt hat) schlechter fühlen, als vorher. (Siehe das Beispiel mit dem "Kleinen Chef")

Möge die Macht mit dir sein.

---

letzte Aktualisierung am: 28.12.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Leben verlauft in Zyklen.

Genau. Nichts verläuft immer gleichförmig. Mal bist du oben, mal bist du unten. Im Evolutionsprinzip legte ich dar, daß sich alles verändert. Beobachtest du diese Veränderungen genau, dann stellst du fest, daß vieles sich wiederholt. Zyklisch.

Als ich im Berufsleben anfing, wurden die Außenstellen, in unserem Konzern gerade privatisiert. Jahre später wieder eingekauft. Als neue Chefs kamen wieder outgesourced.

Du kannst praktisch hin schauen, wohin du willst. Überall zeigen sich diese Zyklen. In der Mode, in den Jahreszeiten, in der Politik, in den Stimmungen bei den Freundinnen und Ehefrauen, in dem Interesse der Männer an ihren Frauen und an anderen.

Was du mit diesem Wissen anstellen kannst? Keine Ahnung. Aber es zu kennen, schadet auch nicht.

Oder?

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Gute Laune ?? - Jeden Tag einen Joke.

Dieser Tip entsprang wieder einer aus einer Bierlaune heraus. Trotzdem haut er so durchschlagend rein, das ich manchmal Bauchschmerzen bekomme, vor lauter Lachen.

Ein Hauptlieferant zur guten Laune ist ????? Jawoll, die Schadenfreude. Also spiele ich jeden Tag irgendeinem armen Kollegen einen Streich. Keinen böshaften, aber einem bei dem das unwiderstehliche Grinsen einsetzt. Festgeklebte Bleistifte, elektrische Türgriffe, verbinden von Telefonsexnummern, festkleben des Unterbrecherkontaktes beim Telefon und anrufen und so weiter... Wer ein bißchen kreativ darüber nachdenkt findet sicher ein paar gute Ideen. Aber verrate nie, das du es warst. Amüsiere dich im Hintergrund. Es lohnt sich.

Wenn du jetzt meinst, das sei primitiv, dann kann ich nur antworten. "STIMMT". und und grinse mir einen .....

Mach dir immer klar: **Lieber einen guten Freund verloren, als einen Gag nicht ausgeführt!**

P.S. der o.g. Spruch sollte ein Joke sein.

Und hier noch ein genialer Gag (den mir eine Frau geschrieben hat), wenn dich deine Frau mal geärgert hat und beim Autofahren neben dir sitzt und, aus welchem Grund auch immer rummufft.

"*Meine Schwester hat ihn mir vorgefuehrt und sie hat es von ihrem Ex....funktioniert aber besser wenn es ein Mann macht.*

Also Du faehrst Dein Auto und wenn Du vielleicht irgendwo stehst und nicht auf den Verkehr achten musst, ziehst Du eine "Harry & Sally" Story ab, kennst doch oder? Die Szene im Restaurant, wo sie einen Orgasmus vorspielt.

Also sitzt Du da und stoehnst vor Dich hin, lass Dir aber viel Zeit und fange langsam an bis hin zur Ekstase...wenn Du dann Deinen "Hoehpunkt" erreicht hast drueckst Du auf den Scheibenwischerwasserspender (das Wasser spritzt also rauss, hi,hi, wie beim richtigen Orgasmus) und dann zeigst Du ihr ein befriedigendes Gesicht und grinst dabei ....das wird ein Spass.

Ich habe mir einen abgelacht, wobei es besser ankommt, wenn ein Mann es macht, probiers mal aus."

...und ich sag Danke für den Tip.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Verschleierungs-Antworten

Du stellst ganz harmlos die Frage "*Du, wollen wir mal wieder ins Kino gehen*?" und erntest ein verwundertes "*Welchen Film*?". Noch 20 Minuten seit ihr in eine Diskussion verfangen, welche Filme momentan was taugen und welche nicht.

Ein klares "*JA*" oder "*NEIN*" hast du noch immer nicht.

Eine weitere nette (in diesem Fall: weibliche) Version der "Verschleierungsantwort" ist z.B. auf die Frage "*Es gibt heute im Kino den Film ...xyz. Wollen wir und den um 8 ansehen*." Ist: "*Schau mal wie ich aussehe. Ich müßte mir noch die Haare waschen*."

Du denkst , daß sie sich nur noch die Haare wäscht und dann geht’s los. Sie denkt "W*ir gehen nicht, weil ich keine Lust zum Haare waschen habe*." (Zum Ausgleich sei gesagt: Männer sind auch nicht besser. Die haben auch die gleiche Taktik drauf)

Wenn dir also eine "Verschleierungsantwort" serviert wird, solltest du direkt nachfragen. "I*st das jetzt ein definitives JA oder NEIN*." Ganz harte Verschleierer kontern auch hier mit einer Folgeverschleierung.

Nagel sie fest.

---

letzte Aktualisierung am: 20.12.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wörterbuch Mann-Frau und Frau-Mann

Zwischen Mann und Frau gibt es ja immer wieder Verständigungsprobleme. Um Euch bei der Übersetzung der Sprache von Mann oder Frau zu helfen, habe ich mich daran gemacht, ein Wörterbuch dieser beiden gegensätzlichen Sprachen zu veröffentlichen.

Wenn eine Frau folgendes sagt, meint Sie:

Ja = Nein
Nein = Ja
Vielleicht = Nein
Es tut mir leid = Es wird dir leid tun
Mach wie du willst = Dafür wirst du noch bezahlen...
Wir müssen reden = Ich muss mich über dich beschweren
Natürlich, mach es, wenn du willst = Ich möchte nicht, daß du es machst
Ich bin nicht sauer = Natürlich bin ich sauer, du Arsch...
Du bist so männlich = "Rasier dich endlich..." oder auch ..."Geh mal duschen..."
Du bist heute wirklich nett zu mir = Denkst du eigentlich nur an Sex ?
Mach das Licht aus = Ich habe Zellulitis
Die Küche ist so unpraktisch = Ich will ein neues Haus...
Ich habe ein Geräusch gehört = Ich habe gemerkt, daß du schon schläfst
Liebst du mich? = Ich will ne neue Perlenkette (Pelzmantel)
Nichts, wirklich = Du Ididot...

Wenn ein Mann folgendes sagt, meint er:

Ich habe Hunger = Ich habe Hunger
Ich bin müde = Ich bin müde
Schönes Kleid = Geile Titten
Was ist los = Durch welches abstruse, selbsterfundene Trauma schlägst du dich gerade mithilfe deines sündhaft teuren Pysichiaters durch?
Ja, deine neue Frisur gefällt mir = vorher war es besser
Ja, deine neue Frisur gefällt mir = 200 Mark, und das kommt dabei raus
Gehen wir ins Kino? = Ich will fummeln
Kann ich dich zum Essen einladen = ich will Sex mit dir
Wollen wir tanzen? = ich will Sex mit dir
Ich langweile mich = ich will Sex mit dir
Ich liebe dich = ich will Sex mit dir - sofort !!

Ich liebe dich auch = o.k. ich habs gesagt, laß uns endlich Sex machen

---

Die 5 schwierigsten Fragen, die Frauen Männern stellen können und die richtigen Antworten aus Psychologensicht:

Die Fragen sind:

1.) An was denkst Du gerade?
2.) Liebst Du mich?
3.) Findest Du, dass ich dick bin?
4.) Findest Du sie hübscher als mich ?
5.) Was würdest Du tun, wenn ich sterbe ?

Was diese Fragen so schwierig macht, ist die Tatsache, dass ein nicht unerheblicher Streit entbrennen könnte, wenn der Mann falsch antwortet (also die Wahrheit sagt...) Deshalb: Holzauge, sei wachsam. Als **kostenloser Service** anbei eine Analyse der einzelnen Fragen, mit möglichen Antworten!

FRAGE 1 : *"An was denkst Du gerade?"*

Die richtige, stressvermeidende Antwort ist: "*Entschuldige Schatz, wenn ich gerade unaufmerksam war. Ich dachte gerade, was für eine wunderbare, warmherzige, intelligente und schöne Frau Du bist und was für ein Glück ich habe, mit dir zusammen sein zu dürfen*." (Man beachte den Tonfall: Nicht zu lieblos wirken!)

Diese Antwort hat (natürlich) nichts mit der Wahrheit zu tun, die mit Sicherheit eine von diesen Möglichkeiten wäre:

a.) "Fussball"
b.) "Formel 1"
c.) "Wie dick Du bist"
d.) "Wieviel hübscher die andere doch ist"
e.) "Wofür ich das Geld deiner Lebensversicherung ausgeben würde, wenn Du stirbst."
(Die vielleicht beste Antwort auf diese Frage gab Al Bundy seiner Frau Peg, als er sagte: *"Wenn ich Dich wissen lassen wollte, was ich denke, würde ich´s Dir sagen*")

FRAGE 2 : *Liebst Du mich*?

Die korrekte Antwort ist natürlich "*JA*", oder, falls Sie gerade gesprächig sind: "*JA, Schatz*!"

Inkorrekte Antworten (also absolut tabu) sind u.a.

a.) "Ich glaube schon"
b.) "Würdest Du Dich besser fühlen, wenn ich JA sage?"
c.) "Kommt drauf an, was Du mit "Liebe" meinst"
d.)" Macht das einen Unterschied?"
e.) "Sprichst du mit mir?"

FRAGE 3 : *"Findest Du das ich dick bin?"*

Die richtige Antwort ist: "*Natürlich nicht!*" (mit einem leicht empörten Unterton; wie kann sie nur so eine Frage stellen!)
Falsche Antworten sind u.a.:

a.) "Verglichen mit was?"
b.) "Ich würde nicht dick sagen, aber richtig dünn bist Du auch nicht"
c.) "Die paar Extra-Kilos stehen dir gut"
d.) "Ich hab schon Dickere gesehen"
e.) "Könntest Du die Frage wiederholen? Ich dachte gerade darüber nach, wofür ich das Geld deiner Lebensversicherung ausgeben würde, wenn Du stirbst"

FRAGE 4: *"Findest Du sie hübscher als mich?"*

Ähnlich wie bei Frage 3 ist die Antwort: "*Natürlich nicht!* " (gerne auch mit dem empörten Unterton von vorhin)
Auf keinen Fall solltest Du dieses antworten:

a.) "Ja. aber Du hast einen besseren Charakter"
b.) "Nicht hübscher , aber auf jeden Fall dünner"
c.) "Nicht so hübsch wie Du, als Du in ihrem Alter warst"
d.) "Was meinst Du mit " hübsch"?"
e.)" Könntest Du die Frage wiederholen? Ich dachte gerade darüber nach, wofür ich das Geld deiner Lebensversicherung ausgeben würde, wenn Du stirbst."

FRAGE 5 : *Was würdest Du tun, wenn ich sterbe?*

Eine äußerst hinterhältige Frage, da es hier keine definitiv richtige Antwort gibt. Die ehrliche Antwort wäre so etwas wie " *Einen Porsche kaufen; vom Geld Deiner Lebensversicherung*", aber das ist natürlich tabu. Egal, was du hier antwortest, stelle Dich auf eine längere (mind 60 min) Diskussion ein, die sich so oder so ähnlich anhören wird:

SIE: *Würdest Du wieder heiraten?*
ER: *Auf keinen Fall!*
SIE: *Warum nicht - bist Du nicht gerne verheiratet?*
ER: *Ja schon.*
SIE: *Warum würdest Du dann nicht nochmal heiraten?*
ER: *Ok,ich würde wieder heiraten.*
SIE: *Du würdest?* (mit einem leicht entsetzten Gesichtsausdruck)
ER: *Ja.*
SIE: *Würdest Du mit ihr in unserem Bett schlafen?*
ER: *Wo sollte ich sonst schlafen?*
SIE: *Würdest Du meine Bilder wegtun und anstelle dessen Bilder von ihr aufstellen?*
ER: *Das wäre dann ja angebracht.*
SIE: *Und würde Sie mit meinem Golfschlägern spielen?*
ER: *Nein, sie ist ja Linkshändlerin.....*
SIE.... ER.... SIE.... ER.... SIE... ER.... bis an diesem Abend garnichts mehr geredet wird....

---

letzte Aktualisierung am: 16.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Abwürg-Prinzip

Dein Partner / Geschäftsfreund / Kunden usw. möchte über etwas reden, von dem er meint es sei wichtig. Aber du hast absolut keine Lust darüber zu quatschen?

Würg ihn doch einfach ab. Nein, nicht wörtlich nehmen und ihm an die Gurgel gehen. Benutze einfach folgende Standard-Abwürge-Sätze. Mit einem leicht genervten und aggressiven Tonfall kommt es am Besten rüber:

- Jetzt fang bloß nicht schon wieder davon an.
- Hör bloss auf damit.
- Ach hör auf. Ich kenne das schon.
- Ich weiß was jetzt kommt. Danke – Kein Interesse.
- Ich kenne das, was du jetzt sagen willst. Laß es einfach.

Ok. Es ist nicht sehr elegant und der andere fühlt sich danach beschissen. Aber was solls. Umgekehrt würde es ihn auch nicht interessieren.

---

letzte Aktualisierung am: 29.12.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Halo Effekt

In der klassischen Psychologie kennt man den HALO-Effekt, den ich auch schon andeutungsweise in anderen Artikeln erwähnt, aber nie beim Namen genannt hatte. Dies hole ich jetzt hier nach.

Beim HALO-Effekt (keine Ahnung woher der Name kommt) hat man festgestellt, daß sich jeder Mensch in den ersten 2-10 Sekunden eine Meinung über einen anderen bildet. Ein Vor-Urteil eben, das sich jedoch oft als wahr heraus stellt. In den folgenden 4 Minuten des Gespräches beim Erstkontakt wird diese Meinung gedanklich

- erhärtet und bestätigt
- verfeinert oder differenziert
- oder als falsch verworfen.

Danach steht dieses Urteil relativ unverrückbar fest. Jede Handlung die der andere jetzt ausführt, wird als Beweis für die Richtigkeit des Vor-Urteils gebildet. Wodurch sich diese jetzt auch noch bestätigt.

Kommt so z.B. eine neuer Kollege im perfekten Anzug am ersten Tag zur Arbeit, obwohl alle eher leger herumlaufen, hat er innerhalb der ersten Tages, das "Das ist ein eingebildeter Fatzke-Label" (mental) aufgeklebt bekommen. Alles, was er ab dann unetrnimmt, wird als Bestätigung des "Eingebildeten Deppen" - VorUrteil gewertet. Selbst die gleiche Handlung von einem anderen als etwas ganz Normalem angesehen wird.

Und der Anzug im o.g. Beispiel kann im täglichen Leben alles sein: z.B. eine unbedachte Äußerung, die Schuhe, das Auto, die Frisur, das Lächeln, die Art zu laufen ... usw.. usw..

Aber so sind sie.. die lieben Menschen.

---

letzte Aktualisierung am: 13.11.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Menschen-Typen

Du kommst auf eine Party und willst dich amüsieren. Plötzlich kommt so eine Sabbertasche auf dich zu und du hast einen neuen Freund fürs Leben gefunden. Und du erkennst sofort, was das für ein Sack ist.

Es gibt Typen, die erkennt man schon nach den ersten 3 Sätzen. Nun kann man erwidern, dies seien Vorurteile. Aber das Wort **Vorurteil** besteht aus 2 Wörtern VOR und URTEIL. Und dieses Urteil, bevor du den anderen so richtig kennen lernst, ist in der Regel richtig. (Schon aus der Tatsache des Halo-Effektes heraus, daß du hier dich so verhältst, wie du es für angemessen erachtest. Sich selbst erfüllende Prophezeihungen, sind die logoische Folgen)

Dies mag sich nun ein wenig übertrieben zynistisch anhören und es ist auch so gemeint gewesen. Jedoch erleichtert dir das "Schablonendenken" und du kannst dich auf etwas anderes zu konzentrieren, als dich damit zu beschäftigen, den anderen gedanklich in irgendeine typisierte Schubladen einzusortieren,

Damit du nun einfach diese Typen erkennst, habe ich mal in 5 Minuten folgende Liste zusammen geschrieben. Es gibt noch eine ganze Menge mehr, aber lassen wir es damit gut sein. Solltest du noch 20 weitere finden, würde ich mich über die Liste freuen.

Hier ist sie:

Der gnadenlose Dummschwätzer
Der überhebliche Klugscheißer
Der pedantische Miesmacher
Der Angsthase
Der Egoist
Der ständige Witzbold
Der notorische Besserwisser
Der Terminverschieber
Der kreative Ausredenerfinder (Geschichtenerzaehler)
Der Beamte und der Regelbefolger
Der Angeber
Der JA-Sager und der Anpasser
Der Trottel und der Kasper
Der zusammenhanglose Schwafler
Die Klette
Der Blockwart
Der Strahlemann
Der Schleimer

Der ehrliche Miesmacher (Mismatcher)
Der aggressive Kämpfer
Der ruhelose Kreiseltyp
Der Jammerlappen
Der alles scharzsehende Trauerkloß
Der Geschichtenerzähler
Der sarkastische Zyniker
Sexisten (Machos,Emanzen,Mauerblümchen)
Spieler und Sorglose
Der Buchhalter
Der Schauspieler
Der Vollblutverkäufer
Der Dauerfrustrierte
Der Jedem-alles-Rechtmacher
Der Limitierer (Sparer)
Der Choleriker
Der Endlosdiskutierter
Der erbarmungslose Lehrertyp
Der Gesundheitsfanatiker
Der Vegetarier-Terrorist
Der Esoteriker
Der Hobbyist
Der Versager
Der Glueckpilz
Der Alles(besser)Könner
Gott persönlich

---

letzte Aktualisierung am: 13.11.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Meinungsbildungs-Prinzip

Meinungen sind "verbalisierte Videen", die meist in einem markanten Satz ausgedrückt werden können. Sie werden durch eigenen Erfahrungen, durch die Gesellschaft, in der wir leben, durch unsere Familie und durch die Medien (Zeitung, Radio und Fernsehen) gebildet. Im Idealfall analysieren wir ein Begebenheit rationell (sofern das überhaupt möglich ist) und bilden uns dann ein ur-eigenes Urteil. Eine "**MEIN**-ung" eben.

Aber oft geschieht dies nicht (auch wen wir es meinen) über einen bewußten Denkvorgang. Sondern wir übernehmen diese ungeprüft, wenn wir sie nur oft genug serviert bekommen. Und so bilden sich dann gesellschaftsweite Regeln, Normen und moralische Grundsätze, die keinerlei logischer Überprüfung mehr stand halten, weil man sie evtl. seit Generationen an die eigenen Kinder weiter gibt. Der ursprüngliche Sinn ist oft einfach in die Vergessenheit entschwunden.

Obwohl es solche Gemeinschafts-Meinungen gibt, bildet sich jeder sein eigenes Weltbild. Diese Summe aller eigenen Meinungen sind so individuell, wie ein Fingerabdruck, und oft auch so beständig.

Deswegen kann man sich stundenlang über Belangloses streiten, weil a) das Bedürfnis "Recht" haben zu wollen so stark ist und b) jeder oft von der Richtigkeit seiner Meinung überzeugt ist. Klar, denn man würde ja nie etwas machen, was man "falsch" empfindet.

Und aus dem Grund trifft man oft die Klugscheißer, die, ob man es hören will oder auch nicht, von dem zu überzeugen wollen, was sie gerade als beschäftigt. Als exemplarisch möchte ich hier einmal die (nennen wir sie mal) fanatischen Vegetarier-Terroristen aufzeigen. Sie gehen fast militant gegen diejenigen vor, die sich mal ein saftiges Steak rein ziehen, und beschimpfen diese und wollen sie von der "Richtigkeit des Vegetariertums" überzeugen.

> (In diesem Zusammenhang fällt mit gerade ein: Weißt du eigentlich das es einen direkten kausalen Zusammenhang zwischen Vegetariertum und den Orgasmusproblemen, bei Frauen gibt? Ja. Vegetarier-**innen** haben eine mentale Sperre. Sie können es nicht zulassen, daß ihnen ein 15-20 cm langes Stück Fleisch, so einen Spaß machen könnte ... Bruuuaahahahahaha....)

Was ich auch schlimm finde, ist dieses hirnlose Nachgeplapper, von dem, was aus den Medien kommt. Da wird auf einmal festgestellt, das Wirtschaftswachstum ist um 1/2 % unter der Erwartung, und das man geradewegs auf eine Rezession zusteuert,

und auf einmal ist das Thema in aller Munde und es verändert unsere Wahrnehmung und unser Verhalten. Wäre keine (übertriebene) Info (=Meinung des Redakteurs) im Fernsehen veröffentlicht worden, hätte es wahrscheinlich niemand bemerkt.

Also im Klartext: **Denkt über das nach, was ihr in euch auf nehmen wollt und verschont andere mit euren Meinugen, wenn diese nicht danach fragen. Es interessiert keinen, was du denkst....**

.... mich zumindest nicht.

Aber so einfach ist es: Wiederhole dein Thesen so intensiv und oft wie möglich. Und wenn dein Opfer nichts bewußt dagegen unternimmt, wandern diese "Weisheiten" automatisch in sein Hirn.

Einfach TOP.

---

letzte Aktualisierung am: 08.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Gruppen-Konstellations-Prinzip

Solltest du öfter mit irgendwelchen Gruppen zu tun haben, (ich gehe einmal davon aus, daß du nicht auf irgendeiner einsamen Insel mit Internetanschluss lebst) dann biete ich die jetzt eine gute Erkenntnis, wie Gruppen strukturiert sind.

Alle Gruppen in denen wir leben (Freundeskreis, Verein, Firma, Club, usw..) haben einen Führer. In der Tierwelt nennt man diesen Führer eines Rudels, den **ALFA**.

Und davon gibt es meistens 2. Einen offiziellen (in Firmen den Chef) und einen inoffiziellen. Und dann gibt es die Fachspezialisten, die **BETA**s. Deren Meinung wird in Fachfragen zu Rate gezogen und sie haben auch eine Gewichtung, bei der Entscheidung. Aber eben nur auf ihren Spezialgebiet. Ansonsten fallen sie zurück in die Gruppe der **GAMMA**s.

Das sind die Mitläufer, die dem Führer folgen, egal wohin er geht. Vielleicht blöken sie mal ein wenig herum, gehen dann den Kurs des **ALFA**s mit.

Zum Schluß gibt es noch den **OMEGA**. Der Sündenbock für alle, der immer an allem Schuld ist, bzw, der die (verbale) Prügel

Bei Verhandlungen in Gruppen, wenn du z.B. etwas verkaufen willst, erkennst du diese Kategorien ganz leicht: Der **ALFA** spricht (führt die Verhandlung), der **BETA** gibt seinen Senf dazu, die **GAMMA**s schauen belämmert und der **OMEGA** ist an allem Schuld, wenn was schief läuft.

Wenn du als Frau z.B. eine Gruppe von Kerlen einmal richtig aufmischen willst, dann suche dir eine Gruppe von Kerlen raus. Erkenne wer der **ALFA** ist (meist der Aktivste mit dem größten Mundwerk) und lächle einem unscheinbaren **GAMMA** zu.

Und dann paß auf was abgeht. Der Spaß pur. Versprochen.

Außerdem entstehen in jeder Gruppe folgende Prozesse:

1. Der Kampf um die Führung
2. Die Platz in der Rangfolge (Hackreihe)
3. Das entstehen eines Gruppenstandards.
4. Die Paarbildung
5. Die Wahl der Rolle. (Persönliches Lebensprogramm)

1. Der informelle Führer
2. Der Tüchtigste
3. Der Oppositionelle
4. Der Beliebteste
5. Der Trottel
6. Der Anpasser
7. Der Außenseiter und andere.
8. ..und andere...

---

letzte Aktualisierung am: 22.11.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Steuerung der Verhaltensweisen durch Programme und Werte.

Wie wir im vorigen Kapitel gesehen haben, speichern wir alle Werte, Glaubenssysteme und Programme als Verbindung von Worten mit den Erinnerungen der sinnspezifischen Ereignisse. Worte können also niemals alleine im Gehirn verarbeitet werden. **Sie bekommen erst durch Verknüpfungen mit Erinnerungen an Töne, Bilder, Gefühle, Gerüche u.s.w einen Sinn**. Ein Programm ist also eine systematische Anordnung von **VITALEN IDEEN.**

Unser Körper und unser Geist bilden eine ganzheitliche Einheit. **Alle Gefühle spiegeln sich in unserer Physiologie**. Das bedeutet, ein Gefühlszustand ist eine innere Kombination aus Vitalen Ideen, Energiehaushalt bzw. ABP und der entsprechenden Körperhaltung.

Alle Empfindungen, Werte und Regeln u.s.w. sind nach o.g. Definition also nur eine Abfolge von Teilprogrammen zu einem komplexen Programmpaket. Diese Programme werden ständig erweitert, gefestigt und aktualisiert.

Diese geschieht meistens:

1. bei der Erziehung im Kindesalter (Anpassung)
2. ständig durch einen inneren Dialog ("*Ist das richtig???*")
3. durch die Umgebung. (Kultur, Fernsehen, Freundeskreis, Arbeitsplatz u.s.w)

Diese Programme werden nur ungern geändert, weil sich, wie wir bei den Grundlagen gesehen haben, bevorzugte Nervenbahnen bilden. Trotzdem ist es möglich diese geistigen Einbahnstraßen zu verlassen und neu aufzubauen. **Es ist nicht möglich diese zu vergessen**. Was möglich ist, sind neue Wege zu benutzen und zu stärken, damit diese dann automatisch benutzt werden.

LINKLISTE zu den Änderungs-Möglichkeiten der Programme.

Die Programme in der Gesellschaft

Da der Mensch ein soziales Wesen (Herdentier) ist, lebt er in einer sozialen Rang- und Hackordung. Diese gibt im Sicherheit. Er weiß dadurch wo er hingehört.

Die Rangordnung ist abhängig u.a. vom Einkommen, Abstammung, Kenntnissen, Beruf, Selbstwertgefühl, Schulbildung, Hautfarbe u.s.w. Sie ist ein dynamisches System und unsere Stellung innerhalb der verschiedenen Gruppen/Lebensbereiche

aktualisieren wir laufend. Wir vergleichen uns ständig miteinander.

Die Gesellschaft in der wir leben, ist ein System von perfekt aufeinander abgestimmten und sich ergänzenden Programmen.

Es gibt kollektive und persönliche Programme. Wenn jemand ein eigenes Programm und dadurch sein Verhalten ändert oder gegen ein Programm verstößt treten gruppendynamische Prozesse auf und es ergeben sich 2 Möglichkeiten.

1. Der andere paßt sich an: (Meist ein schwächerer oder in niedrigerer Ordnung oder wenn das Programm nicht so wichtig ist) (Resonanzprinzip)

2. Oder es kommt zu einer Art Kampfritual bei dem dann die neuen Stellungen/Programme aufeinander abgestimmt werden.
Meistes gehen folgende Aktionen von den/m stärkeren (oder vom stärker gewichtigem Programm) aus:

- Verbale Warnungen. (Diskussionen-Überredungen)
- Soziale Ausgrenzungen (Ausschluß aus der Gruppe)
- Gewalttätige Übergriffe (Tätliche Angriffe)
- Macht- bzw. Amtsanmaßung (bei Vorgesetzten oder Beamtem in Behörden)

Setzt die Kampf-/Fluchtreaktion dabei ein, zeigt sich diese meistens in folgenden Verhaltensprogrammen:

Kampfprogramme

- Offene Konfrontation. ("*Was willst du eigentlich ???*")
- Ihn lächerlich machen. ("*Schau an, da hat auch einer was zu sagen*")
- Die Kompetenz des anderen in Frage stellen

Fluchtprogramme

- Sich noch kleiner machen. (Tu mir bitte nichts-Verhalten)
- Abwiegeln - Situation herunterspielen. (Fluchtverhalten)

Der Mensch ist in der Regel ständig bemüht in diesem System

- aufzusteigen bzw. mehr Macht zu erlangen (als Stärkerer)
- zumindest seine Stellung zu halten. (als Schwächer)
- Als Schwächerer nicht aufzufallen. (Andersartigkeit)

In allen größeren Gruppen, sind die Verhaltensweisen vielschichtig. D.h. die ganze

Gruppe orientiert sich bei kleinsten Veränderungen neu. So. z.B. wenn ein neuer Mitarbeiter eingestellt wird.

Wichtige allgemeingültige Programme mit denen du immer rechnen mußt.

1. Das 1:1 Angleichungsprinzip
2. Egoismus ist schlecht
3. Unbekanntes, Unberechenbares oder Andersartige weckt Aggression oder Ablehnung.
4. Der Stärkere hat zu bestimmen und darf seine Macht ausüben.
5. Schriftliches ist gewichtiger als Gesprochenes.
6. Vorschriften müssen befolgt werden. Koste es, was es wolle.
7. Jedes Situation kann man **nur** von 2 Seiten betrachten (Entweder-Oder-Programm)

.... Fortsetzung 4. Kapitel...-

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der richtige Umgang mit dem Chef

Chefs sitzen weit weg von ihren "Sklaven" und **denken im wesentlichen darüber nach, wie sie ihre Macht erhalten oder erweitern können**.

Sie haben einen Level-1-Mitarbeiterstab um sich, **der dazu dient, ihre Wünsche zu erfüllen**. In der Praxis ist das ein Sekretariat, ein oder mehrere Assistenten, ein Managementteam. Alle sind sie ziemlich von der Gnade des Chefs abhängig. Einige der Level-1-Mirabreiter sind loyal, einige werden aber auch versuchen, früher oder später versuchen den Chef den Stuhl abzusägen.

Er will von trivialen Problemen, die das Fußvolk hat, nicht in seinen wichtigen Gedanken gestört werden. Darum gehe nie zu deinem Chef, außer, wenn er dich ruft.

Gehst du trotzdem, dann droht dir große Gefahr, daß du ein dringendes, aber unbeliebtes Problem, das ihm auf den Nägeln brennt, zu lösen bekommst. Etwas, was du gar nicht wolltest**. Es ist daher klug, den Kontakt nur auf absolut Notwendiges zu beschränken**.

Wenn er ruft und dir Fragen stellt, dann beantworte auch nur jene Fragen. Nütze nicht die Gelegenheit dazu, ihm auch anderes zu erzählen. Damit lenkst du ihn nur von seinen wichtigen Gedanken ab. **Wenn du ihm von Problemen erzählst, besteht auch hier die Gefahr, daß du diese dann auch selbst lösen mußt.**

Brauchst du von ihm eine Entscheidung, dann ist sehr wahrscheinlich, daß er dich fragen wird, wie du selbst entscheiden würdest. Denn er wird wahrscheinlich nicht verstehen, was das Problem ist und wie die richtige Entscheidung sein sollte. Darum habe für diesen Fall immer gleich die passende Antwort parat, die dir dann auch ins Konzept passen muß.

Es ist unverzeihbar, wenn du nicht weißt, wer seine Feinde sind. Denn dann besteht die Chance, daß du mit diesen unbeabsichtigt kooperieren wirst, etwas was er dir nie verzeihen wird. Darum kenne seine Feinde, denn sie müssen auch deine Feinde sein.

Vermeide, daß er dir Geheimnisse anvertraut. Denn gerne will er dann später seine Mitwisser loswerden. Weißt du zuviel, so lebst du gefährlich.

Verursachst du den Level-1-Mitarbeitern Probleme, so werden diese den "kurzen Weg" ausnutzen und dich bei ihm anschwärzen. Es ist daher klug, auch den Kontakt mit ihnen, d.h. der Sekretärin, dem Assistenten, auf das Notwendigste zu beschränken. Wenn du mit ihnen redest, dann erzähle immer nur Dinge, die er gerne hört.

Auf diese Weise wird er ungestört bleiben. Allerdings wird er auch von niemanden mehr die Wahrheit erfahren. Seine Entscheidungen werden nicht mehr durchsetzbar werden und er wird scheitern. So hast du eine faire Chance, seine Nachfolge anzutreten. (grins)

Solltest du aber noch weiter unten in der Hierarchie stehen, dann bedenke folgendes:

Wer oben in der Hierarchie sitzt, gewinnt auf die Dauer immer. Für Anfänger ist dies schwer einzusehen, weil sie mehr an die Kraft von Argumenten glauben als an die Kraft des Mächtigeren.

Ganz selten wird es Ausnahmen von dieser Regel geben, **im Normalfall gewinnt der Chef**. Darum ist es klug, seinen Chef nicht besiegen zu wollen. Man darf mehr Glück haben als der Chef, aber nie mehr Verstand zeigen. **Wer den Chef besiegt, zieht sich seinen lebenslangen Groll zu.**

Deshalb darf man auch seinen Chef nicht versuchen nachzuweisen, daß er Unrecht hat. Loyalität ist angesagt, nämlich das zu tun, was der Chef will. Kannst du nicht loyal sein, dann gehe rechtzeitig und suche dir einen anderen Chef oder eine andere Arbeit.

Wenn jetzt jemand als Chef unloyale Mitarbeiter hat, dann sind diese eine große Gefahr für ihn. Denn er kann sich bei diesen nicht darauf verlassen, daß sie - vor allem in Krisensituationen - die Spielregeln der Hierarchie befolgen. Er kann versuchen unloyale Mitarbeiter zu loyalen zu machen, indem er dafür sorgt, daß sie einsehen, daß sie besser mit Loyalität fahren. Aber die sichere Methode ist, sich rechtzeitig von ihnen zu trennen, am besten sofort.

Es ist wichtig, in allen Organisationen die **heimlichen Spielregeln** herauszubekommen. Zu erfassen wie die Sachen wirklich laufen. Meist sind diese Regeln nirgendwo aufgeschrieben oder formuliert.

Aber wer intelligent ist, fragt sich:

- Wer wird wirklich befördert? (Der, der befördert wird hat die Eigenschaften, die wirklich gefragt sind.)
- Wer wird belohnt?
- Wer hat Einfluß?
- Wer wird bestraft?

Viele Berufsanfänger machen den Fehler, daß sie sich viel zu sehr darauf verlassen, was ihnen offiziell erzählt oder zum Lesen gegeben wird. Viel besser wäre es, sich auf die eigene Beobachtung zu verlassen und den Schlüssen zu vertrauen, die daraus zu ziehen sind!

Denn diese decken die wahren Spielregeln auf!

Jeder, der Chef geworden ist, kennt die Veränderungen, die damit kommen. Plötzlich darf man an der besten Seite gehen oder sitzen, das Gespräch bricht ab, wenn man zu einer Gruppe kommt, man bekommt nicht mehr den üblichen Kollegen zusammen und anderes mehr.

Zu den schwierigsten Veränderungen dabei gehört die Einsamkeit, der man ausgesetzt wird. **Plötzlich hat man keinen Gesprächspartner mehr, mit denen man sich problemlos und auch gefahrlos austauschen kann**.

Zu den wichtigsten Funktionen gehört es den Chef zu loben. Wer tut es sonst schon? Menschen, die einsam sind**, sind für alles Lob unendlich dankbar**. Sehr oft werden die Bedürfnisse von Managern schlecht erfüllt, da ist es gut, wenn einige Mitarbeiter die Lage lindern können. Deswegen haben sie auch manchmal so komische Ideen.

Man sollte alles daran setzen, daß der Chef nicht sein Gesicht verliert. Man wird viel Dank bekommen, wenn man für seine Probleme als Sündenbock einspringt. **Honoriert er allerdings diese Rolle nicht, so gibt es auch keinen Grund sie auszuführen.**

Muß man ihn kritisieren, darf man dies nur unter vier Augen machen. Wenn man gewohnt ist, ihm regelmäßig Feedback zu geben, dann wird neben dem positiven Feedback auch einiges negatives problemlos akzeptiert.

Wenn man ihn für etwas begeistern will, dann läßt man es so aussehen, **als hätte er selbst die gute Idee gehabt**.

Soll er von etwas überzeugt werden, dann müssen die Vorteile so dargestellt werden, **daß er vor allem seinen eigenen Nutzen dabei sieht**.

Etwas allerdings darf man bei seinem Chef **nie** machen und das ist rückdelegieren. Das heißt sich so anzustellen, daß die Arbeit, die man vom Chef bekommen hat, wieder auf ihn zurückfällt.

Dies wird kein vernünftiger Chef sich gefallen lassen und dieses Verhalten - sogar im Versuch bestrafen. Die einzige Chance ungestraft davon zukommen, ist die Arbeit sofort abzubiegen, wenn man einen guten Grund dafür hat, etwa nicht anwesend ist oder dazu nicht ausgebildet ist.

Aber hat man die Arbeit angenommen, muß man sie auch selbst zu Ende führen, im Notfall wird man auf die Erfahrung von Kollegen zurückgreifen müssen

oder sich um Hilfe bemühen müssen.

Dies sind wie immer Tips aus der Praxis für die Praxis. Nutze sie.

---

letzte Aktualisierung am: 09.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Suche nach dem Sündenbock

Wenn etwas schief geht, sucht der Mensch, mit seinem, an das kausale Ursache-Wirkungs-Prinzip gewöhnte, Gehirn (Denkweise) automatisch einen Schuldigen. Es ist für viele nur schwer akzeptabel, das etwas einfach so, aus heiterem Himmel geschehen kann. "*Einer muß doch dich Schuld haben*", denken sie fast vollautomatisch. Sie suchen, und, wer suchet der findet mit uneffektiven Fragen eine "passende" Antwort wie nix. Nur ob diese in letzter Konsequenz dann auch noch stimmt, überprüfen sie nicht mehr. Sie nehmen die erst Beste und überprüfen dann aber nicht, ob dieses dann auch stimmt.

Diese Ursache-Wirkungs-orientierte-Denkweise ist auch der Grund, warum z.B. die Schönheits- Chirugie einen solchen Zulauf hat. Es wird ein Schuldiger gesucht, und sei es nur der eigene Schwabbelbauch oder das Doppelkinn, das daran schuld sein soll, warum man kein Selbstwertgefühl hat.

Aber du hast ja jetzt die Wahl. **Suchst du auch einen (möglichen) Sündenbock oder gehst du die Probleme direkt an?**

Paß aber auf, das du nicht in die **Sündenbockfalle** geräts, und irgendein Problem angehst, was eigentlich auch nur ein reflektierend **konstruierter Sündenbock** ist.

Wo ist dabei die objektive Grenze?

---

letzte Aktualisierung am: 13.11.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Mitte bei Preis-Verhandlungen

Bei Verhandlungen und Verhaufsgesprächen stehen sich meist 2 Preis-Positionen gegenüber.

Du bist bereit 100 zu bezahlen der andere will aber 300. Auf einmal kommt er mit dem schwachsinnigen Vorschlag "*Treffen wir uns doch in der Mitte*."

Und viele nehmen diesen Vorschlag dann auch noch an, weil er ihnen vernünftig erscheint. Beide haben den gleichen Schritt zur Vereinbarung beigetragen.

Und doch sollte man beachten, daß beide Startpositionen willkürlich festgelegte Anfangswerte waren. Sich auf der Mitte zu treffen ist weder vernünftig noch der einzig richtige Weg.

Mein Vorschlag: Lege deine Grenzbeträge fest und wenn keine Einigung im gewünschten Rahmen zustande kommt, dann laß es eben.

Oder spannt einen größeren Rahmen um die Ware und sucht eine Gestaltung, bei der beide gewinnen. Bei Autos kennt man das. Es werden z.B. über die Ausstattung, das bessere Radio usw. die Preisvorstellungen relativiert.

---

letzte Aktualisierung am: 13.11.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das 1:1 Angleichungsprinzip.

Das 1:1 Angleichungsprinzip ist so massiv und stark,das selbst Kleinkinder es schon kennen und perfekt anwenden.

Sie stoßen sich an einem Stuhl und tun sich weh. Sofort schreien sie los...und rumms... bekommt der Stuhl einen Tritt.

Daraus leitet sich das Programm ab: ***Wenn dir jemand für den Wert XX Unlustgefühle verschafft, dann bekommt er Unlustgefühle gleichen Wert zurück.***

Alle Gesetze auf der Welt basieren im Prinzip darauf. Du verstößt gegen eine gesellschaftliche Regel oder ein Gesetz. Diese Aktion hat den Unlustwert YY. Also wirst du bestraft und erhältst dadurch den Unlustwert YY zurück. Das ist die ausgleichende Gerechtigkeit.

Wo wir gerade über Gerechtigkeit reden: Beachte das das Konzept **"Gerechtigkeit"** in der Welt **NICHT** vorgesehen ist. Es ist erst entstanden,als der Yeti anfing seßhaft zu werden. Da mußten für die reibungslose Funktion der Gesellschaft Regeln her.

Und doch richten sich fast alle danach, weil sie es ja so gelernt haben.

Müssen wir diese jedoch auch blindlings übernehmen ???

Bedenke: Alles beruht in unserer Gesellschaft auf einer **1:1 Wert für Wert-Beziehung**. Darauf sind alle gesellschaftliche Regeln und Werte aufgebaut. Aber jeder Wert entsteht aus einem Vergleich und aus deiner persönlichen Definition. Du kannst frei entscheiden ob du diese ideellen Werte anerkennst.

Infos zur Nutzung dieses Prinzips erhältst du hier: "Den anderen durch Schuldgefühle manipulieren"

Ein winzige Kleinigkeit solltest du aber noch wissen. Frauen und Männer besitzen prinzipiell andere Wertvorstellungen. (Kap. Unterschiede M-F)

Nachtrag/Ergänzung: 2 Jahre nach dem ersten verfassen dieses ersten EP - Artikels:

Lange Zeit war mir nicht ganz wohl bei dem Gedanken zu den Grundlagen zu diesem Artikel. Er beschreibt zwar ziemlich genau, den Mechanismus bei der Interaktion von Personen und Gesellschaften, aber es fehlte meiner Meinung nach ein wichtiger Aspekt, weil eben nicht alles auf Lust- und UnLustgefühlen aufbaut.

So suchte, überlegte, forschte ich. ....und fand die Lösung: **Das 1:1 Angleichungsprinzip muß erweitert werden**. Und zwar um den **Engergie-Aspekt**.

In jeder Interaktion von Menschen, stecken diese ihre persönlichen Energien, ihre Ressourcen rein. (Energie ist die Summe (oder bei wichtigen Bedürfnissen der Einzelwert) von Aufwand, Gefühlen, Gedanken, Geld, Zeit und allem anderem...) Und sie erwarten vom anderen er müsse auch gleich viel Energien in diese Beziehungen stecken, sonst ist sie einseitig. Der eine gibt, der andere nicht, oder noch schlimmer, er nimmt nur, d.h. er zieht nur Vorteile aus dieser Beziehung. Das ist schlecht, ganz schlecht. Die Probleme sind damit fast vorprogrammiert.

Wenn du z.B. die Diskussionen über die männliche Mithilfe im Haushalt einmal unter diesem Aspekt betrachtest, wird es dir bestimmt klarer. Oder?

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Warnungen und Drohungen und richtig aussprechen.

Oft werden in Interaktionen Warnungen und Drohungen ausgesprochen, um den Partner/Gegner mit einem vorgestellten Angstszenario zu motivieren etwas zu tun oder zu unterlassen.

Doch vorab wollen wir erst einmal klären, worin der Unterschied zwischen einer Warnung und einer Drohung besteht.

Ich möchte es einmal so versuchen: Eine Warnung ist eine logische Folge, eines automatisch eintretenden Ereignisses, auf die du keinerlei Einfluß mehr hast. (Oder du tust nur so, als ob es so wäre). Eine Drohung ist meist eine aktiv-aggressive Aktion, die du ausführst, wenn sich der ander nicht so verhält, wie du es ihm jetzt aufzeigst.

Drohungen reizen zum Widerspruch. Wen du mit den Rücken in eine Ecke drängst, der hat meist nur einen Ausweg. Nämlich dort hin, wo du stehst. Drohungen wecken Haßgefühle und sind der denkbar schlechteste Weg, seine Ziele durchzusetzen. Es sei denn, du bist in einer absoluten Position, in der dir die Reaktion des anderen vollkommen schnuppe ist.

Eine Warnung ist etwas anderes. Es ist ein (fast freundschaftlicher) Hinweis auf etwas, was bald ablaufen wird. Etwas was du evtl. auf Grund von Vorschriften (hehe..) auslösen mußt, aber eigentlich (so verkaufst du es ihm) gar nicht willst.

Ich rate von Drohungen ab. Warnungen sind OK, wenn du dich in der Position befindest, in der du mit diesen "mentalen Angstfilmen" arbeiten kannst. Der aufgezeigte Horrorfilm muß jedoch sinnlich im Kopf vorstellbar sein. Abstrakte Warnungen greifen nicht. (Hat vielleicht die Todesstrafe deswegen keine abschreckende Wirkung? Wer weiß schon wie es ist - tot zu sein?)

Du mußt aber bereit sein, deine Warnung auch durchzuzsetzen. Wenn du es nicht tust, dann bist du ein Labersack, und hast für immer geloost. Zumindest bei diesem Verhandlungspartner. Er merkt sich es und du hast zukünftig nichts mehr außer heißer Luft als Verhandlungs-Grundlage.

Doch lasse ihn immer einen Ausweg. Bei Druck biete ihm immer eine Möglichkeit zur Flucht. Hihi.. Natürlich über den Weg, den du haben willst.

Und verkneife die das Gewinnergrinsen. Sonst hast du doch noch einen neuen Feind.

letzte Aktualisierung am: 22.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wir begegnen jedem mindestens 2 mal

Ein Kollege erzählte mir eine Geschichte aus seiner Jugend, die ich dir gerne wiedergeben möchte, weil sie perfekt als Einleitung zu diesem Artikel paßt:

Wie die Jungs nun mal so sind: Ständig Stärke demonstrieren, die Hackordnung abstecken und immer zeigen, was für tolle Hechte sie sind, gerieten einmal zwei aneinander. Ich weiß nicht genau um was es ging, aber das ist, in diesem Zusammenhang, auch nicht wichtig. Der eine stieg nach dieser verbalen Auseinandersetzung auf sein Motorrad, zeigte beide "Stinkefinger" und gab Vollgas und verschwand. Frei nach dem Motto: Den seh ich nie wieder...." Nach zwei Wochen kam er dann mit beiden Mittelfingern eingegipst an. Der andere hatte sie ihm gebrochen, als er ihn zufällig wieder sah.

Dumm gelaufen.

Mir zeigt es jedoch, d**aß du keinem einen Schaden zufügen sollst, auch wenn meinst, du siehst ihn nie wieder**. Denn eins ist sicher: Hast du einen mal übers Ohr gehauen, er merkt sich das. Und er trifft dich wieder. Ganz bestimmt. Früher oder später. Und er sinnt auf Rache, denn er vergißt nichts.

Denken wir einmal darüber nach .....

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Mental - Simulator

Ständig nach neuen Zusammenhängen und Gemeinsamkeiten suchend befasste ich mich mit den Interventionsmustern des NLP. Als ich mich damit beschäftigte, wunderte ich mit der Zeit über die vielfältigen Techniken und Methoden. Doch je tiefer ich einstieg, um so mehr Varianten taten sich auf.

So etwas ist für mich nicht so einfach akzeptabel. Ich suchte nach den Gemeinsamkeiten. Und... fand sie. Und stelle euch diese in diesem Artikel unter dem Namen "*Der Mental-Simulator*" (kurz: MS) und der Super-Suggestion vor. Er ist demnach die Quintessenz daraus.

Die Power des MS kommt aus den Fähigkeiten, die jeder Mensch besitzt und aus dem Glauben an daran. Wer nicht davon überzeugt ist, daß etwas nicht funktioniert, limitiert seine Möglichkeiten dazu schon im Vorfeld.

Doch diejenigen, die glauben können, das alles möglich ist, wenn man es wirklich will, sollten nun weiter lesen.

Der erste Schritt (wie immer) ist, sich darüber klar zu werden, was man wirklich will. Man muß sein Ziel rationell beschreiben. Punktgenau und ohne "Wenn und Aber".

Denn, wer sein Ziel kennt, erkennt dann auch fast immer die entsprechenden Hinderungsgründe, die verhindern, daß man das Ziel fast vollautomatisch erreicht.

Analysiert man diese Hinderungsgründe, dann ergeben sich meist eine der drei Möglichkeiten:

1. *Etwas ist zuviel, daß stört und das erreichen des Ziels verhindert*
   Dies können unerwünschte Verhaltensweisen, andere Personen, die Umstände, die eigene Einstellung, usw. sein, die verhindern, daß sich der Erfolg einstellt.
2. *Etwas fehlt noch, was wichtig ist.*
3. *Etwas muß ausgetauscht werden*
   Die ist die klassische Kombination aus beiden vorherigen Punkten.

Das prinzipielle Vorgehen bei der Mental-Simulation ist folgender:

1. Die Problemsituation vorstellen.
2. Sich dann mental davon distanzieren, bis man sie, ohne eine gefühlsmäßige Beteiligung, neutral betrachten kann.
3. Die Vorstellung verändern, bis sie so ist, wie man sie haben will.

4. In die Vorstellung voll einsteigen und so die Gefühle erleben (oder so tun als ob), wie sie in der Realität einsetzen würden. Gut wäre es, sich genauso zu bewegen, so, als wenn diese Situation real wäre.
5. Gefühl mit einer frei wählbaren Geste verbinden (Bewegungs-Eselsbrücke, Anker)
6. Anker soweit minimieren, das ihn niemand erkennt, wenn man ihn auslöst, aber er dennoch wirksam ist.
7. Überprüfen ob Änderung sinnvoll ist (eventuell schon bei der Zieldefinition)
8. Im realen Leben, die Situation so schnell wie möglich testen und verfestigen.

Selbst materielle Ziele haben oft o.g. Hinderungsgründe, die dieses Ziel verhindern. Und diese könnten dann mit der Anweisung beseitigt werden.

Doch wozu kann man den Vorgang jetzt genau benutzen?

1. *Ziele definieren und überprüfen.*
   Zum einstimmen, wie sich das Ziel anfühlt, und um zu erkennen, ob man es letztendlich wirklich haben will. Es könnte ja sein, das einige Aspekte des Zieles Nebeneffekte hervorrufen, die man gar nicht haben will.
2. *Prägungen rückgängig machen*
   Bestimmte Situationen, die wir erlebten, haben uns geprägt. Der erste schreckhafte Kontakt mit einem Hund, im Kindesalter, könnte z.B. eine lebenslange Angst oder einen gewissen Respekt davor, zur Folge haben. Diesen Erstkontakt noch einmal zu geändert zu erleben d.h. sich bei dieser Vorstellung auf andere Aspekte zu fokussieren und dadurch diese "Prägung" (halbwegs) rückgängig zu machen. Mit dieser veränderten Einstellung nun den "Weg zurück in die Gegenwart" antreten und dabei alle Ereignisse betrachten, die mit dieser "Prägung" beeinflußt worden sind, wie man anders regiert hätte. Und dann mit diesem "Wissen" den Weg in die Zukunft angetreten und alle Möglichkeiten mental durchspielen, wie man sich nun in Zukunft anders verhalten wird. (siehe nächsten Punkt)
3. *Neues Verhalten erzeugen oder eine neue Fähigkeiten aneignen*
   Will man eine neue Verhaltensweise, in einer ganz bestimmten Situation (z.B. beim Gehaltsgespräch) verfügbar haben, kann man damit schon einmal geistig die Situation durchspielen und einüben.
4. *Auf ein Thema einstimmen*
   Du kennst den Effekt: Du interessierst dich für ein ganz bestimmten Autotyp, den du demnächst kaufen willst, und auf einmal erkennt du wieviel davon herumfahren. Du hast dich auf diese Automarke mental eingestimmt. Du suchst eine Idee, die z.B. dich deinem Ziel etwas näher bringt, dann konzentriere dich darauf. Erlebe es in allen Einzelheiten. Stimme dich darauf ein. Laß dich davon erfassen. Und dann lies den Artikel "Der Unbewußte Computer".
5. *Ressourcen aus Referenzerlebnissen holen und verfügbar machen.*

Du konntest einmal einen Tätigkeit ganz einfach ausführen und heute fällt genau diese unheimlich schwer? Dies könnte z.B. sein: Du konntest dich gut auf Prüfungen vorbereiten und jetzt fällt es dir schwer. Oder früher hast du in Diskussionen mit deiner Wortwahl unheimlich brilliert und jetzt traust du dich kaum noch "Piep" zusagen. Dann stelle dir 100% vor wie du es früher getan hast. Erlebe ich, fühle alles genau so. Spüre die Leidenschaft. Und dann stelle dir die heutige Minus-Situation vor, was ist anders? Fokussiere deine Empfindungen und Wahrnehmungen so, als wären sie früher und ..staune über die Veränderung.

6. *Situationen andere Gefühlsetiketten zu verpassen.*
   Wie im letzten Beispiel kannst du dir auch aktuelle Situationen mental vorstellen und diese dann nach o.g. Art und Weise verändern. Satt die Fähigkeit aus der Vergangenheit zu holen, nimmst du einfach die Gefühle.
7. *Zum überwinden von Hemmungen.*
   Wenn du in einer Situation gehemmt bist, dann konzentrierst du dich wahrscheinlich mehr auf die Probleme und Schwierigkeiten als auf die Lösungen und deine Stärken.
   Erlebe diese vorab schon einmal mental, wie beim Punkt 3.
8. *Um sich in einen anderen Gefühls-Zustand zu bringen*
   Du fühlst dich heute schlapp und ausgelaugt. Sagst ganz bestimmte deprimierende Worte in einer ganz bestimmten, den Zustand verschlimmernden, Art. Dann überlege ob es eine Situation gab, in der du dich so gefühlt hast, wie du es gerne hättest? Und dann rufe diese Erinnerung ab. Lebe sie, bis sie dich vollkommen ausfüllt.
   (Ich weiß natürlich, das dies nicht immer hilft, manchmal muß man eben sich ein wenig hängen lassen, aber wenn du es wirklich nicht mehr so haben willst, kannst du dich damit wieder heraus holen.

Aber die Wirkungsweise des Mentalsimulators beruht letztendlich jedoch nur auf dem Prinzip des Carpenter-Effektes.

---

letzte Aktualisierung am: 16.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Über den Umgang mit Feinden

Du wirst gemobbt? Oder auf der Straße von ein paar schrägen Typen angemacht? Willst ihnen mal so richtig zeigen, was es heißt sich mit dir anzulegen?

Dann möchte ich dir den Tip eines wahren Freundes geben: **TUE ES NICHT**.

Überlege einmal, was du denn anstellen willst. Denn oft ist nur ein bißchen die Ehre oder der Stolz gekränkt, und deswegen einen "Krieg" beginnen? OK - ganz wie du magst, aber beachte: Solltest du dich wehren bzw. kämpfen wollen, dann immer mit dem Ziel "**Den Gegner entweder komplett zerstören zu wollen oder ihn vollkommen in Ruhe lassen**."

Denn ein (im übertragenen Sinne) "angeschossenen Gegner" erholt sich, oft schneller als einem lieb ist, und er sinnt auf Rache. Das ist so sicher wie das Amen in der Kirche. Und er kann uns immer schaden, egal wie schwach er auch (momentan) ist. Entweder mit dem Untergrund-Kampf oder der Guerilla-Methode.... hihi.. die du natürlich auch nutzen kannst.

Wenn du also in den "Kampf" ziehst, vernichte ihn komplett, oder heimlich - so, daß er es nicht weiß, daß du es warst.

---

letzte Aktualisierung am: 26.07.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Argumentations-Tricks

Bei Gesprächen und Diskussionen erkennt man es ziemlich schnell. Argumente sind nicht wahr oder falsch. Sie gelten oder gelten eben nicht. Bzw. sie werden akzeptiert oder eben nicht.

Also ist jedes streiten, ob das Argument nun richtig oder falsch ist, vollkommen hirnrissig.

Eine gute (d.h. fiese) Methode, die oft bei Diskussionen im Fernsehen angewandt wird ist es: Das eigene Argument immer zu wiederholen, das gegnerische jedoch nicht zu beachten oder lächerlich zu machen und ihm so die Grundlage zu entziehen.

Solltest du dich jedoch mit deinem Gesprächsgegenüber (Partner?) argumentativ auseinandersetzen müssen, dann nimm nicht alles was er sagt als Grundlage. Greife einfach das am einfachsten zu widerlegende d.h. das schwächste Argument von ihm heraus, und diskutiere es aus.

Bist du jedoch in der Verteidigungsposition und er macht dich verbal nieder, dann biete ihm einen Argumentationsknochen an, bei dem es dir vollkommen egal ist, was er damit macht.

Er legt sich ins Zeug, um dir zu zeigen, wie schlecht z.B. diese Eigenschaft deines Produktes (in einem Verkaufsbeispiel) ist. Ein gönnerhaftes "*OK. Sie haben mich überzeugt. Dann verzichten wir auf diesen Punkt.*" versetzt ihn eine Siegerpostionslaune und er unterschreibt den Vertrag..

Er hat ja sein Recht bekommen, der Gute. Denn oft ist es genau das, weswegen sie streiten. Sie wollen nur einmal siegen.

---

letzte Aktualisierung am: 13.11.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

EP-Artikel nicht vorhanden

Diese angewählte Seite ist in dieser ONLINE-Version nicht enthalten.

Der Artikel ist ausschließlich in der INSIDER-Version

für EP-Autoren, Mitarbeiter und EP-Trainer zugänglich.

---

letzte Aktualisierung am: 19.07.01

* zurück zur vorherigen Seite *
* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Jetzt-Sofort Prinzip

Tja, da sitzen sie beisammen und jammern darüber, daß sie sooo viel zu tun haben. Wer? Ist doch egal. Schau dich doch um. Überall (hihi... eine nette Verallgemeinerung) ist es an der Tagesordnung sich über alles mögliche zu beklagen. Meistens über zu viel (sinnlose) Arbeit.

Aber woher kommt die viele Arbeit? Könnte es sein, daß sie einfach zu lange liegen gelassen wurde und sich so aufgetürmt hat?

Möglich wäre das schon..oder?

Dewegen: Wenn du irgend etwas siehst, was du sowieso tun mußt, dann erledige es doch gleich. Meistens ist der Aufwand dafür wesentlich kleiner als später. Auch wenn wir es oft anders empfinden.

Tue es JETZT-SOFORT.

---

letzte Aktualisierung am: 14.11.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Stress als Statussymbol?

Kennst du sie auch, diese vielen überarbeiteten Angestellten, Abteilungsleiter und Manager, die allesamt über den vielen unerträglichen Stress im Geschäft klagen? Die aber nichts dagegen tun, sondern fast liebevoll darüber erzählen, was sie tagtäglich aushalten?

Könnte es sein, daß sie es vielleicht genießen? Mir kommt es manchmal so vor, daß Stress für sie fast ein Statussymbol geworden ist. Frei nach dem Motto*: "Schau her was ich doch für ein fleißiger Kerl bin. Was ich alles aushalte.*"

Jeder steht da wo er stehen will.

---

letzte Aktualisierung am: 31.07.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Klage nicht - LEBE

Wenn ich den intelligenten Gesprächen meiner Mitmenschen lausche, erkenne ich ganz deutlich: Es gibt 4 Hauptfeinde, mit denen wir uns tagaus und tagein herumschlagen müssen. Ich werde dich jetzt aus deiner Unwissenheit befreien: Es sind die 4 Jahreszeiten. Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Es wird sich beklagt, was das Zeug hält. Über die Temperatur, den Regen, den Sonnenschein, die Wolken, den Wind, keinen Wind, usw usw. Und gibt das Wetter nichts mehr her, nehmen wir flugs etwas anderes: Die Regierung, die Steuern, die Ausländer, dir Böse, der Zeitgeist usw usw. Im Prinzip ist es ein Spiel, mit dem Namen: ***"Ach geht es uns doch schlecht"*** und es gibt uns das Gefühl nicht alleine auf der Welt mit den ganzen Problemen da zu stehen. Nur ändern wird sich wegen des ständigen Beklagens nichts.

Das Wetter macht sowieso was es will, den Politikern ist deine mickrige Meinung schnurzpiepegal, da du von den "großen Problemen der Welt" sowieso nichts verstehst.

So weit so gut. Doch schlimm wird es erst, wenn man sich über sich selbst, und seine Reaktionen, beklagt, anstatt es aktiv in die Hand zu nehmen. Du limitiert dich und hält dich klein, weil du dir absolut nicht zutraust, dich selbst nach deinen eigenen Vorstellungen zu steuern.

Wenn DU nicht die Macht hast, dein Leben zu bestimmen, wer hat es dann? **Der einzige Vorteil sich zu beklagen ist der, man muß sich nicht anstrengen und in eine ungewisse Zukunft aufbrechen. Man kann so bleiben wie man ist.**

OK. Du denkst, du brauchst es? Dann tue dir selbst einen Gefallen und lerne klagen ohne zu leiden.

Mittelmäßigkeit?. Und dafür auch noch eine Rechtfertigung parat zu haben? Lustig-lustig.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Masseträgkeitsgesetz.

Du kennst es, am Anfang ist alles schwierig und kompliziert und später läuft alles wie von selbst. Du hast vor etwas zu ändern (Vgl. Ziele). **Das Schwierigste ist immer der Anfang**. Der Grund warum das so ist, liegt beim Masseträgheitsgesetz.

Einen leeren Eisenbahnwaggon an zuschieben ist relativ schwierig. Ihn in Bewegung zu halten, im Vergleich dazu, ein Kinderspiel.

Genau so ist es überall. *Die ersten Schritte kosten immer eine Überwindung. Danach flutscht es fast wie von selbst*.

Ähnlich verhalten sich die Reaktionen und Verhaltensweisen von Gruppen, wie z.B. die Familie, die Kollegen am Arbeitsplatz, die Hausgemeinschaft und der Freundeskreis. Sind die Fronten, Programme und Verhaltensregeln erst einmal abgeklärt, wird sich wahrscheinlich lange nichts mehr daran ändern. Erst wenn durch eine neue Person oder äußere Umstände eine Änderung notwendig wird, dann beginnt der Prozeß der Veränderung von neuem, bis wieder alles eingetütet ist.

Du weißt nun, wann du höllisch aufpassen mußt und wann du dich auch ruhig einmal zurück lehnen kannst, um den Streß an dir vorbei ziehen zu lassen.

Tue es.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Widder - Effekt.

Du hast eine Tochter und dir gefällt es nicht mit was für Typen die sich ab gibt? Tja. Dann nörgel doch einfach ein wenig herum und verbiete ihr den Umgang mit diesen Pfeiffen. Was meinst du, was dann passiert?

Sie sagt "*OK!. Ich treff mich mit dem nicht mehr*"? Hihi.. Nein. Wenn du das glaubst, dann liegst du total falsch. Je mehr Druck nämlich du auf sie ausübst, um so stärker schweißt du die beiden damit zusammen.

Und so sind Menschen immer. Verbiete irgend was und es reizt zum Widerspruch. Druck erzeugt Gegendruck. Eine harte Aktion von dir hat immer eine härtere Gegenreaktion zur Folge.

Dräng jemand so in die Ecke, daß er keinen Ausweg mehr hat, und er senkt den Kopf und nimmt dich auf die Hörner. Genau wie ein Widder.

---

letzte Aktualisierung am: 14.11.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Dyna Therapie

Das Ziel einer jeden Therapie ist, den anderen aus eigenen uneffektiven Denkmustern (und das daraus resultierenden Verhaltensmuster) herausholen und ihm Alternativen aufzeigen. Mit uneffektiven Denkmustern meine ich solche, die ihn hindern bzw. erschweren seine Ziele einfach zu erreichen.

Denn oft benutzt man immer die gleichen Denkweise. Wir lassen die Gedanken förmlich immer auf der gleichen Schiene entlang rasen. Und das Ergebnis ist dann logischerweise auch immer das gleiche.

Automatische Verknüpfungen von den Gedanken mit den immer gleichen entsprechenden Gefühlen, sind die zwangsläufige Folge.

Also: Das Ziel einer jeden Psychotherapie, eines Motivationstrainings oder einer Schulung sind:

a. Andere Möglichkeiten und Verhaltensweisen wahrzunehmen und diese danach zu benutzen.
b. Andere Ursachen bei merkwürdigen Reaktionen zu erkennen bzw. hinein zu interpretieren..
c. Andere bessere (=effektivere) Gefühle bei den gleichen Handlungen zu empfinden. (z.B. bei einer Angst-Therapie)

Und dazu braucht man oft keine hochgezüchteten Mental-Theoretiker. Oft reicht auch nur ein Gespräch mit einem guten Freund, mit einem gesunden Menschenverstand und der eigenen Bereitschaft etwas ändern zu wollen. Sowie die Erkenntnis, daß dich die neuen zarten Denkbahnen erst noch verfestigen müssen. Und das geht halt nur über laufenden Wiederholungen. Real oder mental, das ist vollkommen egal. (Naja.. Nicht ganz egal). Aber wenn man es oft genug im Geiste durchgespielt hat, kommt man seinem Ziel schon einen großen Schritt näher. Weil man, die Konzepte ja schon kennt. D.h. die entsprechenden Denkschienen schon ausgebaut sind.

Deswegen: versuche es einfach ... und schon flutscht es.

---

letzte Aktualisierung am: 14.11.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Persönliche Strategien

Im Kapitel "persönliche Integrität" erfuhrst du, jeder Mensch verhält sich auf allen Gebieten prinzipiell gleich. Ist er ordentlich, ist er überall ordentlich. Ist er im Sport aggressiv, ist er wahrscheinlich überall aggressiv. Er hat sein Verhalten generalisiert. (siehe Referenz-Modell)

Nun ist es so, daß jeder auf speziellen Gebieten bestimmte Rituale besitzt, die er immer ausführt, wenn er etwas unternehmen will. Er hat gelernt, so geht es - und so macht er es dann auch. Er hat eine ganz spezielle Strategie - um etwas zu erreichen.

Dazu ein Beispiel: Wenn du eine neue Stereoanlage kaufen willst, wie gehst du vor? Gehst du einfach los, und kaufst die erst beste, die dir gefällt? Oder holst du dir erst einmal ein Warentest-Heft und vergleichst? Fragst du Freunde, wie sie handeln, bzw. was sie kaufen würden? Schaust du, wo es die besten Preise gibt? Oder wie gehst du vor?????

Egal wie und was du machst. Es ist wahrscheinlich die gleiche Strategie, wenn du einen Fernseher, Kühlschrank usw. kaufen möchtest. Es ist deine ganz ***spezielle Einkaufsstrategie, bei einem Betrag über 1000.- DM***. Bei einem anderen Betrag, hast du vielleicht eine ganz andere Strategie.

So kann man jegliches Verhalten beschreiben, wenn man genau aufpaßt.

Selbst bei ganz alltäglichen Vorgängen, wie das aufstehen am Morgen, hast du eine spezielle Strategie entwickelt. "*Augen auf - Blick aus dem Fenster - innere Rede: "Bäh - schiet Wetter" - und noch mal für 5 Minuten hin gelegt. - Danach muffig aus dem Bett gequält - usw*." Jeden Morgen die gleiche Prozedur. Aus Gewohnheit.

So ist es in allem. Möchtest du eine dieser Gewohnheitsketten aber einmal durchbrechen, bitte schön. Hier das Rezept.

Tue es einfach.

Gelingt es dir aber nicht, ist das alte Verhaltensprogramm zu fest installiert. Dann versuche eine Umprogrammierung. Z.B. beim Aufstehen. Du kommst morgens schlecht aus der Kiste, und willst dieses aber ändern. Suche dir gedanklich eine Strategie, bei der du begeistert reagierst. Denke zum Beispiel an einen Erlebnis im Urlaub, wo du früh aufstehen mußtest, weil du eine Verabredung hattest. "*Wie bist du damals aufgestanden? Was hast du zuerst (innerlich) zu dir gesagt, was war dein erster Gedanke? Wie schnell bist du aufgestanden? Welches Gefühl hattest du damals dabei?"*

Wenn du diese Erinnerung abruftst, dir merkst und sie morgen früh anwendest, kommst du mit sicherheit ruckzuck aus der Kiste. Du hast ein Referenz-Modell gefunden, um schnell aufzustehen. Bingo. So einfach ist es.

Weckt in dir der Gedanke, an eine bestimmte Situation, unangenehme Gefühle, so kannst du durch wiederholen der inneren Vorgänge, aus einer Situation bei der du mutig reagiert hast, diese Gefühle nahezu zum verschwinden bringen.

Innere Vorgänge sind Vorstellungen, Bilder, Töne, Stimmen, Atmung, Körperhaltung. Kurz alles was du getan hast. Häufig kann man auch schon die Gefühle, dadurch ändern, wenn man winzige Kleinigkeiten variiert (Attribute der Gedanken)

Probier es....

So ist es auch, wenn du ein Modell von einem anderen übernimmst. Finde heraus, was er wie denkt - Wie er sich bewegt - wie er sich verhält - Welche Handlungen er ausführt. Und wende diese Modell an.

Du brauchst dann nicht mehr alle Erfahrungen des anderen zu wiederholen. Es kann sein, daß er Jahre gebraucht hat, um diese Fähigkeit zu entwickeln. Mach es einfach nach. In einem Bruchteil der Zeit.

Was einer kann, können prinzipiell alle anderen auch. (Vielleicht mit ein paar Abstrichen. Aber 80% ist immer noch besser wie 0%. Oder?)

---

letzte Aktualisierung am: 10.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Grundannahmen des NLP

- **Menschen schaffen sich mentale Abbildung der Realität, und reagieren darauf.**
  Wir alle haben verschiedene "mentale Karten", innere Abbildungen, von der Welt, mit deren Hilfe wir uns in ihr orientieren. Keine dieser "Karten" stellt die Welt vollständig und 100%ig dar.
- **Geist und Körper sind Teile eine Einheit - sie beeinflussen sich gegenseitig.**
  Was mental geschieht, also in der Vorstellung und in den Gedanken, geschieht auch im und mit dem Körper. Jeder unterscheidbare Bewußtseinszustand korrespondiert mit einem ebenfalls unterscheidbaren körperlichen Zustand
- **Alles ist Feedback und zeigt die Reaktionen der Umwelt und Freunde auf Aktionen von dir auf, die Du bekommst**.
  Alles was jemand unternimmt hat irgendwelche Folgen. Und auch das was jemand nicht tut, erzwingt immer eine Reaktion. Deswegen ist jede Aktion von anderen meist eine Reaktion auf eine der vorhergehende Verhaltensweisen
- **So etwas wie "Fehler" oder "Versagen" gibt es demnach nicht - es gibt nur Feedback (Rückmeldungen).**
  Diese Regel ist die logische Folge aus der Vorhergehenden, wenn man eine Erfahrung nicht in der Vergangenheit als abgeschlossen ansieht, sondern als einen dauernden Handlungsprozess. (Aktion-Reaktion-Rekation-Reaktion)
- **Eine Vielfalt möglicher Verhaltensweisen ist die Grundvorraussetzung das Wichtigste um in einer komplexen Beziehung optimal reagieren zu können. Daher ist Wahlfreiheit besser als keine Wahlfreiheit.**
  "*Wenn das, was Du tust, nicht funktioniert, tue etwas anderes!",* ist die einzig richtige Anweisung um in einer komplexen Welt bestehen zu können.
- **Menschen funktionieren perfekt. Keiner hat "einen Fehler ", "hat einen Defekt" oder "ist kaputt"!**
  Wichtig ist herauszufinden, wie er im Moment "funktioniert", und dies kann dann wenn gewünscht verändert werden.
- **Menschen treffen immer die beste Wahl, die ihnen im jeweiligen Moment und mit den jeweils vorhandenen Informationen möglich ist.**
  Wenn Menschen andere, angemessenere Verhaltensweisen für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse zur Auswahl hätten, würden sie das nicht tun, was manchmal reine Bosheit zu sein scheint. Zusätzliche Wahlmöglichkeiten zu erschließen ist das vorherrschen Ziel in des NLP.
- **Hinter jedem Verhalten gibt es eine positive Absicht.**
  Jedes Verhalten eines Menschen erfüllt in seinem Leben eine positive Funktion, ungeachtet der schädlichen bis sogar tödlichen Nebenwirkungen, die es eventuell hat.
- **Jedes Verhalten ist nützlich. Es gibt jeweils zumindest einen Verhaltensrahmen, in dem jedes Verhalten nützlich ist.**

Gelernt ist gelernt! Es wird im NLP nicht versucht, etwas zu "löschen", das geht sowieso nicht, sondern es werden zusätzliche Wahlmöglichkeiten geschaffen. Das Verhalten, daß jemand loswerden will, kann in ausgesuchten Situationen noch sehr nützlich sein.

- **Wenn ein Mensch es lernen kann, etwas Bestimmtes zu tun, können es prinzipiell alle anderen auch.**
  Dies ist die Grundannahme allen Lernens.
- **Menschen verfügen schon über alle Möglichkeiten, die sie brauchen, um die von ihnen angestrebten Veränderungen zu erreichen!**
  Was sie brauchen, ist die Möglichkeit, sie so zu organisieren, daß sie zum richtigen Zeitpunkt und am richtigen Ort Zugang zu ihnen haben.
- **Alles kann (von jedem) verbessert werden, wenn die Aufgabe in genügend kleine Lerneinheiten zerlegt wird.**
  Deswegen kann jede Verhaltensweise analysiert, verbessert und weiter vermittelt werden.Man muß es aber erst in kleine Schritte zerlegen und dann nach und nach einüben, bis der gewünschte Handlungsablauf automatisch ausgeführt werden kann.

---

letzte Aktualisierung am: 09.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Anker.

Gedanken treten immer mit Gefühlen zusammen auf. Diese ist auf den biologischen Aufbau unseres Gehirnes zurückzuführen. Jeder Gedanke (VitaleIdee) ist nicht isoliert vorhanden, sondern immer in einer Kombination von mehreren Teilerinnerungen . Haut die einer , wenn du dich am höchsten emotionalen Punkt eines Gefühlszustandes befindest auf die Schulter, und das passiert mehrere Male, dann bist du programmiert wie der Pawlowsche Köter. Klopft dir Tage später jemand auf die gleiche Art und Weise auf die Schulter empfindest du wahrscheinlich die gleiche Gefühle. Automatisch.Diesen Vorgang nennt man in der NLP-Fachsprache ANKERN.

Oder du hast dir mit Ouzo so richtig einen auf die Lampe gegossen und anschließend so richtig gekotzt, dann besteht die hohe Wahrscheinlichkeit, das du demnächst vom Ouzo die Finger läßt. Ich habe schon Typen gesehen die schon bei bloßer Vorstellung an einen Ouzo kreidebleich geworden sind, so stark ist der Anker.

Wie kannst du das also zu deinem Vorteil nutzen?
- Wenn dein Freund richtig fröhlich ist , klopf ihm auf die Schulter
- Ist dein Chef mit dir zufrieden, putz dir die Nase
- Wenn dein Kind glücklich ist, klatsche in die Hände

Wiederhole das so oft du kannst. Und wenn du es richtig gut und nicht auffällig gemacht hast, dann hast du es geschafft.

- Ist dein Freund traurig, küsse ihn und er wird wieder lachen
- Willst du mehr Geld, gehe zum Chef putz dir die Nase und frage ihn.
- Ist dein Kind gelangweilt, klatsche in die Hände und geh in Deckung.

Setze diese Anker immer am intensivsten Punkt einer Empfindung und benutze immer die gleichen Auslöser. Setze ihn immer in der gleiche Art und Weise. **Veränderst du auch nur eine Kleinigkeit, funktioniert er nicht mehr.** Genauso kannst du dich auch selbst programmieren. Immer wenn ich ein besonders intensives Erfolgserlebnis habe, balle ich meine rechte Hand zur Faust, bewege sie 10 cm nach vorne und denke JA. Mach ich das einmal so... ZACK... sind die Erfolgsgefühle wieder da. So einfach ist es.

Solltest du dich nun noch nie mit dieser Materie beschäftigt hast, kommen dir die o.g. Ausführungen mehr als suspekt und dubios vor. Nicht wahr? Laß dir durch die folgenden Beispiele die Automatismen deutlich vor Augen führen.

Kennst du jemand, bei dem dir, nur wenn du ihn nur siehst, der Kamm schwillt? Wahrscheinlich läuft hier sofort ein negativer Anker ab. Du hast alle negative

Gefühle, die du jemals durch den anderen erfahren hast mit seinem Gesicht verknüpft. Du siehst ihn und zack, bist du sauer.

Oder, ich habe es einmal bei Bekannten erlebt. Wenn beide sich stritten und eine der endlosen Schwachsinnsdiskussionen begannen, kniff mein Bekannter die Lippen zusammen, rümpfte die Nase und dann ließ er sich hinab ziehen. Dies war einfach eine dusselige Angewohnheit von ihm. Aber da er diese immer zu Beginn eines Streites anwandte, verankerte seine Frau die Doppelmimik (Geste) mit dem Beginn einer Streitdiskussion.

Der Gag daran war, er machte dies aber immer wenn er nachdachte. Ich erkannte es aus Zufall.Als ich diese Geste danach einmal versuchsweise bei seiner Frau anwandte, fing diese sofort auch mit mir zu stänkern an. Ich wies ihn darauf hin, er arbeitete daran diese Mimik zu unterdrücken und es verringerten sich schlagartig ihre Streitgespräche.

Mach was daraus.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Dyna - Control

Es ist schon erstaunlich. Da predige und schreibe ich seit Jahren, daß alles was wir erleben und tun, automatisch irgendwelche Gefühle in uns auslöst. Und auch, daß die zu erwartenden Gefühle einer Tätigkeit, wie wir sie in der Vergangenheit schon einmal erlebt haben, unser heutiges Verhalten beeinflusst. Und doch ist man (in dem Fall ICH) sich der Konsequenzen seiner Erkenntnisse, in aller Tragweite, nicht bewußt.

Ich hatte letzte Woche (wieder) einmal einen unheimlich klaren "Erkenntnis-Blitz". Und dies kam so: Ich fuhr gerade mit der S-Bahn in die Stadt und auf einmal stiegen 2 drogenabhängige Mädels (in der Endphase... Ich denke mal in 1-2 Jahren gehören die auch nur noch einer Drogentotenstatistik an) ein. Ich betrachtete sie mir einmal genauer, zumal sie sich in unmittelbarer Nähe von mir, offen darüber unterhielten, was sie jetzt noch anstellen müssen um schnell an Geld zu kommen. "*Vor 2-3 Jahren, waren das bestimmt einmal ganz nette und ansehliche Käferchen*".. dachte ich mir. Und jetzt: So wie die drauf waren, hätten die alles getan, um..... Tja, für **was**, hätten die alles getan? In letzter Konsequenz, denke ich, um innerhalb der nächsten Zeit ein bestimmtest Gefühl zu erhalten bzw. um ein unangenehmes zu vermeiden.

Sie stiegen dann am Hauptbahnhof aus, aber ich fuhr noch weiter. Aber ein Gedanke hatte von mir Besitz ergriffen. "*Die Gefühle steuern unser Verhalten*". Ich sinnierte so vor mich hin. Gäbe es eine Art "**Gefühlsfernbedienung**", um jedes bestimmte Gefühl in einem anderen zu aktivieren, so hätte man die absolute Kontrolle. Über andere z.B deine Geschäftspartner, deine Frau/Mann, Deine Kinder, Arbeitskollegen und dadurch auch über dein eigenes Leben. Über ein schönes ausgeglichenes Leben.

Deine Geschäfte würden blendend laufen, wenn du deine Geschäftspartner, in ein Kauflust versetzt. Die Liebes- und Sexualleben wäre unbeschreiblich. Würde dich einer doof anmachen, gibt du ihm einfach einen kurzen Schub von einem Harmoniegefühl. Und kommst du zu einer Schlägerei dazu, gibt’s du beiden eine gehörige Portion Mitleidsgefühl, und schon wäre Ruhe im Karton. So etwas wäre absolut Klasse, nicht wahr?

Aber so eine Fernbedienung haben wir nicht! Oder etwa doch? Ist nicht das Ziel aller Verkaufsschulungen, den Kunden durch eigenes Verhalten, in einen entspannten Zustand zu bringen, und so aktiv etwas für ein angenehmes Klima zu sorgen, in dem positiv auf dein fantastisches Angebot eingestimmt wird?

Tun wir am Anfang einer Beziehung nicht alles, um eine positive entspannte Atmosphäre zu erzeugen? Den neuen Partner "willig" zu stimmen? Richtig, hier können wir es.

Kennen wir nicht alle die Methoden, um es in einem anderen (so meint man zumindest) angenehme Gefühlszustände oder Sympathie zu erzeugen. Zumal uns die meisten Freunde, Bekannten und Partner ihre Wenn-Dann-Programme, mit denen sie ihre Gefühlsempfinden organisieren, ständig (oft unbewußt) mitteilen.

Haben wir dann nicht fast so etwas, wie eine "mentale Gefühlsfernbedienung" im Kopf?

Wissen wir nicht, was ein anderer braucht, damit wir es ihm so schön machen können, das er uns mit Freude das gibt, was wir haben möchten? Wir wissen es, und doch gehen wir mit dieser Fernbedienung um, wie mit einer Kettensäge im Blumenbeet. Vielleicht weil der Aufwand dafür in keiner Relation steht? Hmm...?

---

letzte Aktualisierung am: 22.11.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Chunking

Der Mensch kann sich bewußt (ohne Übung) nur 7 (plus-minus 2) Informationseinheiten gleichzeitig merken. Dazu ein Experiment: Versuche beim nächsten Einkauf einmal, die Einkaufsliste zu merken. Bei bis zu 7 Artikeln klappt das relativ gut. Kommen aber neue hinzu, ist die Wahrscheinlichkleit hoch, daß andere vergessen werden.

Erlebt man eine Situation, kann man sich später nur noch an 7 (± 2) Informationen erinnern. Die anderen wurden schlicht vergessen.

Nennen wir diese Informationseinheiten einfach Chunks (engl. für Brocken).

Muß man für ein neues Thema lernen, empfiehlt es sich, die Informationen auf ca. 7 Chunk-Modelle aufzuteilen. Größere Themen lassen sich so grob einteilen und besser merken. Jedes Teil kann weiter in Unter-Chunk-Gruppen aufgeteilt werden.

Oder anders herum: Viele kleine Informationen, zu einem Thema, können zu Gruppen zusammengefaßt werden. Damit ist das Thema leichter zu erfassen und zu merken.

Im einen Fall spricht man von Up-Chunking im anderen Fall von Down-Chunking.

Chunk dir einen.....

---

letzte Aktualisierung am: 30.11.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Groove der Gefühle.

Dein Arbeitskollege kommt mit einem hängenden Kopf und Schultern morgens ins Büro. Du fragts ihn was los sei und er antwortet: *"Ich war gestern beim Arzt. Ich habe Krebs*" Schwupps spiegelst du seine Körperhaltung und fühlst dich genau so mies. Oder in einem anderen Beispiel kommt er total fröhlich und gut gelaunt. Er hat 5 Millionen im Lotto gewonnen. Nach ein paar Minuten fühlst du dich angesteckt. Du erfährst den "***Groove der Gefühle***" und kommst in Resonanz.

Ja. Ich gebe zu dies sind jetzt extreme Beispiele, aber im Prinzip läuft es so ab. Schau dich um und experimentiere ein wenig herum. Der Hartnäckigere gewinnt und bestimmt den Gefühlszustand in der Gruppe.

Je schlechter sich aber jemand fühlt, um so weniger kann er fröhliche Menschen um sich ertragen (Angleichungsprinzip-ähnlich) und stänkert laufend herum, bis er die Stimmung versaut hat. Dabei macht er dies unter Umständen total unbewußt. Quasi vollautomatisch. Sei also nachsichtig und .....

Schütze dich! Wie? Lerne aus den anderen Artikeln.

---

letzte Aktualisierung am: 09.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Sympathie-Effekt

Wie man jemand anderes sympathisch wird?

Die Technik basiert prinzipiell auf dem Ausgleichsprinzip und ist "very easy". Denn das Ausgleichsprinzip funktioniert auch auf nicht-matriellen Lebensbereichen. Wenn nicht noch besser.

Schenke dem anderen einfach positive Gedanken. Nicht, daß du jetzt meinst, ich drifte ins Esoterische ab. Nein. Denn positive Gedanken an sich haben keine Wirkung. Aber über den Umweg der Übertragung (Sprache, Gesten, Blicke, Geschriebenes) erfährt der andere davon.

Zu sind z.B. kleine "Liebes-SMS" nichts anderes als übertragene Gedanken. Ein kleiner Anruf, um nachzufragen, wie es dem anderen geht, fällt somit auch in die gleiche Kategorie. Zeige ein Interesse an dem, was der andere tut oder ist. Eben alles was im anderen das Hirngespinst entstehen läßt : "*Du denkst (positiv) an und von ihm*". Ob das jetzt echt ist, oder nur gespielt, ist vollkommen unerheblich.

Es ist nur wichtig, daß der andere meint deine Äußerungen und Handlungen, wären positiv gemeint. D.h. er vermutet dahinter eine positive Absicht. Wenn du jetzt noch den Eindruck hinterläßt, es würde sich um eine "selbstlose Aktion" handeln, aus der du keinerlei Nutzen ziehst, schraubst du ihm damit einen Sympathie-Bolzen direkt ins Gehirn.

Denn diese selbstlos motivierte Handlungen, wirken, als wenn du Schwarzpulver ins Feuer, der Sympathie, schmeißt.

Du Schlingel.

---

letzte Aktualisierung am: 09.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

WENN-DANN Programme

Beim Yeti hast du erfahren, jede Sinneswahrnehmung wird mit Gefühlen verknüpft. Automatisch verbindet dein Gehirn jedes Ereignis mit Gefühlen. Dabei sucht es nach etwas NEUEM das gerade im Moment dieses Gefühles aufgetreten ist und meint, "*Ja ,dies ist der Grund warum ich mich so fühle*". Findet es aber nichts Neues, so sucht es nach Ereignissen, die zeitgleich immer wieder mit dem Gefühl aufgetreten sind. So entstehen Urteile,Meinungen, Kenntnisse aber auch Vorurteile, Verallgemeinerungen und Halbwahrheiten, je nachdem ob das stimmt oder auch nicht.

Daraus entstehen die WENN-DANN Regeln. Immer wenn X kommt und Y sagt dann fühle ich mich frustriert. Oder, Wenn A kommt und B mitbringt und C sagt fühle ich mich fröhlich.

Was jetzt A,B,C,X oder Y auch sein mag ist völlig belanglos. Entscheidend ist das du selbst bestimmt hast wie du dich fühlst. Du hast definiert das A, B und C zusammentreffen müssen damit du dich gut fühlst. Mag sein, das bei ersten Mal das auch zugetroffen hat. Aber ist das wirklich der Grund oder hast du zufällig zusammen treffende Ereignisse verknüpft?

Du hast diese **Wenn-Dann-Regeln** verinnerlicht und bewertest deine Handlungen nach dem voraus sichtlichen Gefühls-Ergebnis. Doch geht es auch anders?

Aber entscheide dich jetzt, das du das gleiche Gefühl auch empfinden willst, wenn du z.B. in die Hände klatscht. Es geht, wenn du nur willst. Die Methoden beschreibe ich in diesem Werk.

Probier sie aus.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die universelle Glücksformel

Wollen wir nicht alle ein wenig glücklich sein? Na klar.
Und doch, wenn du jemanden fragst, was es für ihn bedeutet glücklich zu sein, dann bekommst du ein paar Beispiele, woran der andere es merkt. Wenn ich über solche Antworten nach denke, dann stelle ich immer fest, daß diese sehr speziell auf die Bedürfnisse desjenigen abgestimmt sind, den ich gefragt hatte.
Aus der Sicht der Systemanalyse versuchte ich daraus ein generelles Prinzip zu entdecken und fand es:

Glücklich sein = Bedürfnisse zu haben und diese zu befriedigen. Also wenn du genau das bekommst, was du dir ersehnst.

Gut was?

Du möchtest etwas haben, (was - ist vollkommen egal) und bekommst es. Das Ergebnis: **Du fühlst dich gut. (Glückszustand)**
Andererseits bekommst du ein Bedürfnis (ABP) nicht befriedigt, fühlst du dich mies und schlecht. Und solltest du das bekommen, was die Befriedigung bringen würde obwohl das Bedürfnis nicht existiert, ist es auch nicht recht und du fühlst dich dadurch unter Druck gesetzt.

Glück ist es, wenn seine Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen zu 100% erfüllt werden.

So einfach geht es..... Reflektiere einmal darüber

---

letzte Aktualisierung am: 10.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das geistige Bilanzierungssytsem

... **oder die Waage im Kopf**.

Das wir uns, bei allem was wir unternehrmen, nach dem generellen Motivierungssystem (Hin auf Angenehmens, weg von Schmerzen) arbeiten, scheint mir völlig klar. Aber viele scheinen damit die größten Probleme zu haben. In unendlich vielen Diskussionen versuchen sie mir klar zu machen, daß sie ein "weg von Schmerzen" ja noch akzeptieren können, aber das sie generell nur Spaß und Freude suchen, entspräche ja wohl nicht der Realität. Schließlich vollbringen sie tagtäglich Arbeiten, die sie nicht mögen, und auch gar nicht wollen. Sie tun diese Arbeiten, weil sie es tun müssen, oder weil es einfach notwendig ist.

Mein Gegenargument, daß die Folgen bei Unterlassen der Aktion für sie mehr Nachteil bringt, lassen sie nicht gelten. Sooo einfach kann es ja nicht sein.

OK. Wer suchet der findet. Und so fand ich ein anderes Denkmodell, ganz speziell für diesen Typ Mensch: **Jeder besitzt ein geistiges Bilanzierungssytem. Eine Kosten-Nutzen-Waage im Kopf**. Bei allem was ein Mensch unternimmt, fragt er sich ständig: "*Was kostet mich das*? (Geld, Gefühle, Energie, Matrial usw.) *und was bekomme ich dafür zurück*? (Geld, Gefühle, Erleichterungen, Vorteile, usw.) " Tendiert diese Bilanzierung zu mehr Vorteilen, wird diese Handlung ausgeführt. Bei mehr Kosten bzw. mehr Nachteilen wird diese unterlassen. Dabei wird jeder Aspekt mit bewertet und die Summe über allem zählt.

Schmerzen oder unangenehme Gefühle benötigen eher eine akutere Handlungsweise, und die Vorteile liegen meist mehr in der (ungewisseren) Zukunft. Deswegen wird es im allgemeinen eher akzeptiert, Negatives zu vermeiden als Positives zu suchen.

Negativ-Vermeidung hat eine höhere Priorität. Stehen sich zwei Lösungsansätze gegenüber bei der eine die sofortige Negativermeidung bei etwas höheren Kosten verspricht, als eine längerfristige günstigere Lösung, wird bei Negativ-Vermeidungs-Aktionen zu 90% die schnelle Lösung gewählt (Kommt dir das aus deiner Firma irgendwie bekannt vor?)

Da du nun den internen Vorgang in deinem Kopf kennst, kannst du jetzt aktiv eingreifen. Willst du etwas, oder auch nicht, dann leg dir die entsprechenden Argumente auf die richtige Seite der Waage. Und motiviere die in die gewünschte Richtung. Alles ist möglich.

So ist der Mensch.

letzte Aktualisierung am: 15.03.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Verhaltenstips - Wenn du ein Verhältnis hast.

Aha, du hast also eine Freundin (oder Freund) innerhalb einer festen Partnerschaft? Gut so!

Ich höre imer wieder, das einem dabei oder danach das schlechte Gewissen plagt. Irgendwann ist es dann so schlimm, das man dem Partner nicht mehr in die Augen sehen kann, und man beichtet es. Scheiß-Gefühle.

Was passiert dabei? Du suchst Lustgefühle bei deiner Geliebten. das ist O.K. und entspricht deinem natürliche Naturell. Wenn da bloß nicht die dusseligen, kleinen Programme wären, die besagen: *"Du sollst treu sein", "Denk an AIDS"* (Lies mal das Kapitel: "Die AIDS-Lüge"), *"Man betrügt seinen Partner nicht, denk mal es wäre umgekehrt".* Und schon aktivieren diese Programme deine Unlustgefühle, die dann immer mehr ansteigen. Irgendwann reicht es und man will Schluß machen. Entweder trennst du dich von deiner Geliebten, oder du beichtest zu Hause.

(Das Beichten beim Partner, kann ich beim besten Willen nicht verstehen. Entweder will man seine schlechten Gefühle aufteilen (Angleichungsprinzip), oder ihn bestrafen, das man sich selbst schlecht fühlt (auch Angleichungsprinzip). Es gibt auch noch die Möglichkeit, wenn man das Programm *"Strafe muß sein"* verinnerlicht hat, daß man sie hier abholt. Ärger bekommt man auf jeden Fall. Oder es gibt noch ein paar andere Gründe auf die ich nicht komme... Also wenn du dies aus eigener Erfahrung kennst und mich aus meiner Unwissenheit befreien willst, schreib mir ein EMail.)

Hier nun meine Tips aus der Sichtweise der EgoPower-Methoden:

Du tust nicht Schlechtes. Du folgst deinen biologischen Bedürfnissen und Programmen. Du bist eins mit der Natur. Es ist deine natürliche Bestimmung. Folge ihr. Laß dir nichts anderes weiß machen. Verändere die Hierarchie dieser Programme wenn in dir welche existieren.

Sehe es mal so: Du tust deinem Partner eigendlich etwas **GUTES**. Du bist entspannter , zufriedener und ausgelichener. Außerdem geht ja nichts verloren, oder kaputt. Du bist zufrieden, deine Geliebte ist zufrieden, und dein Partner ist auch zufrieden, solange du schweigst und genießt. Also halt die Klappe.

Solltest du nun eine Leser**IN** sein, dann verzeihe mir meinen männliche Standpunkt. Aber es geht auch anders rum. Oder??

In diesem Zusammenhang fand ich einen interessanten Artikel in der Frankfurter Rundschau vom 12.11.2001

HAMBURG, 12. November 2001(ap). Fast jede dritte Frau war schon einmal eine Geliebte, und jede fünfte hätte nichts dagegen, noch einmal heimliche Partnerin zu sein. Bei einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Gewis für die Frauenzeitschrift Laura sagten 29 Prozent von 1105 Frauen zwischen 18 und 60 Jahren, dass sie Erfahrung als Geliebte hätten.

Vor allem die 40- bis 60-Jährigen kennen das Dasein als Schattenfrau, nämlich 40 Prozent. Von den 19- bis 39-Jährigen sind es nur 18 Prozent. 21 Prozent aller Frauen würden sich wieder mit der Rolle der Zweitfrau zufrieden geben.

Wenn der eigene Mann ein Geliebte hätte, würden 30 Prozent der Frauen sich von ihm trennen. 57 Prozent würden erst einmal darüber sprechen, und drei Prozent würden den Treuebruch verdrängen. Zehn Prozent schwören auf Rache und würden sich ebenfalls einen Geliebten suchen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Gewissenszwang

"*Das kann ich nicht tun. Da hätte ich dann ein schlechtes Gewissen.*"

Soso... Frage ich dann nach, was ein Gewissen ist, ernte ich oft erstaunte Gesichter.

Nun, das Gewissen ist eine an "Richtig und Falsch" orientierte Grundeinstellung, nach der Menschen ihre Handlunge ausrichten. Es ist eine Zusammenfassung der wichtigsten Werte, die jeder Mensch besitzt. Jeder versucht seine Handlungen auf seine höchsten Werte abzustimmen. Lebt er danach, fühlt er sich in der Regel gut. Er lebt in Resonanz mit seinem Gewissen.

Werden diese Werte nun verbalisiert und in eine "ausführbare Anweisung" übersetzt, dann entstehen **gewissensorientierte Verhaltensregeln**, nach denen dieser Mensch lebt.

So hatte ich z.B. einmal einen Kollegen, dessen höchste Werte waren Hilfsbereitschaft und Kollegialität. Er hatte dieser Werte für sich eine Regel übersetzt (dabei ist es egal, ob diese bewußt odr von alleine geschieht): "*Wann immer ich einem Kollegen treffe, der meine Hilfe braucht, tue ich dies ohne zu zögern.*"

Prima. Und so war es dann auch. Immer wenn er jemanden sah, der sich mit einer Aufgabe abquälte, stand er ihm hilfreich mit Rat und Tat zur Seite. Und die lieben Kollegen merkten natürlich schnell, was für ein hilfsbereiter Kamerad ihnen da zur Seite stand. Und sie gaben ihm das, was er am nötigsten brauchte. Das Gefühl "Hilfsbereitschaft" und "Kollegialität".

Und dieser liebe Kollege wunderte sich, wieso er immer bis nach 20.00 Uhr in der Firma war, während die anderen um 16.30 ihr Bündel packten und mit einem fröhlichen "*Schönen Feierabend noch*" verschwanden.

Diskutiere ich mit verschiedenen Leuten über den Aufbau ihres Gewisses, dann bekomme ich oft ein: "*So bin ich nun mal, da kann man nichts machen.*". Gut war auch mal die Aussage einer etwa 40 jährigen Bekannten, die zu mir sagte: "*Ich bin in einer Klosterschule erzogen worden..."* (vor 25 Jahren war sie dort für zwei Jahre dort) *"..und so etwas hinterläßt Spuren.*" Na toll. Und deswegen bleibt sie, wie mein Ex-Kollege auch, wie sie sind. **Hilfsbereit und frustriert.** Ich greife mir da nur noch an den Kopf.

Doch jetzt einmal konstruktiv: Wie entsteht nun ein solches Gewissen? Ist es einfach da? Nein.

Es entsteht aus Gewohnheit, aus penetranten Manipulationsaktionen von Eltern, Schulen, Kirchen, Kindern, Lehrern **und** deiner Bereitschaft dieses Gedankengut in dich aufzunehmen **und** aktiv werden zu lassen. OK als Kind hat man da nur wenig Chancen etwas dagegen zu unternehmen. Aber später als Erwachsener?

Führen wir einmal ein Gedankenexperiment durch: Stell dir einmal vor, wie dein Leben heute aussehen könnte, welches deine vorherrschenden Werte wären, wenn Deutschland den 2 Weltkrieg gewonnen hätte? Lassen wir jetzt eine Bewertung darüber außen vor. Egal wie es aussehen würde. Es wäre bestimmt komplett anders. Oder?.

Und was würdest du dann sagen? - "*Ich bin halt so. Da kann man nichts machen.*"

Und ich sage dir: Wenn dein Leben oder das deiner Kinder davon abhängen würde und/oder sich die äußeren Umstände komplett ändern würden, wäre es ein Klacks für jeden, sein Gewissen und seine inneren Werte zu ändern. Garantiert. Denn dein Gewissen ist sowieso ständigen Veränderungen unterworfen. Es ist abhängig von deiner Abstammung, deiner Hautfarbe, der gegend in der du lebts und vielem anderen.

Worauf warten? Schüttel dich frei.

---

letzte Aktualisierung am: 23.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die AIDS - Lüge.

Schalte ich mal den Fernseher ein, oder gehe ins Kino, sehe ich mit Sicherheit innerhalb kurzer Zeit einen Werbespot über den Schutz vor Aids bzw.HIV. "Wieso wird dafür so viel Geld ausgegeben", frage ich mich immer.

Doch zuerst ein paar Eckdaten vom AidsZentrum des Robert-Koch Institutes.Stand 11.97

Die für unsere Betrachtungen wichtigen Daten, habe ich in **ROT** gekennzeichnet

HIV-Infektionen:		**AIDS-Fälle:**	
Gesamtzahl (geschätzt) der seit Beginn der Epidemie Infizierten:	50.000 - 60.000	Vollständigkeit der Erfassung: **Gesamtzahl** der Meldungen seit 1982: **Davon** als **verstorben** gemeldet	>85% 16.742 10.799
Verteilung nach **Geschlecht**:		Verteilung nach **Geschlecht**:	
Männer:	**~80%**	Männer:	89%
Frauen:	**~20%**	Frauen:	11%
Kinder unter 13 Jahren:	etwa 500 (1%)	Kinder unter 13 Jahren:	110 (0,7%)
Zahl der **Neuinfektionen** pro Jahr:	**2.000 - 2.500**	**Neuerkrankungen** pro Jahr:	um 1.700
Heute wichtige **Infektionswege:**		**Infektionswege** (im letzten Jahr diagnost. Fälle):	
Homosexuelle Kontakte bei Männern:	~55%	Homosexuelle Kontakte bei Männern:	52%
i.v. Drogenmißbrauch:	~15%	i.v. Drogengebrauch:	15%
Heterosexuelle Kontakte:	**~13%**	Heterosexuelle Kontakte:	9%
Personen aus Pattern-II-Ländern:	~17%	Patienten aus Endemiegebieten (Pattern-II):	7%
Vertikale Transmission (Mutter - Kind):	<1%	Hämophile:	2%
		Bluttransfusionen und -produkte:	0%
		Vertikale Transmission (Mutter - Kind):	0%
		ohne Angabe:	15%

(Wenn du magst, hier sind die neuen Zahlen. Stand 2000.)

Doch nun einmal zu meiner Interpretation der Daten. Es gibt 2000-2500 Neuinfektionen pro Jahr. Davon werden 13% durch hetereosexuelle Kontakte übertragen. Das sind ca. 260-320 Infektionen durch normale sexuelle Kontakte. Betrachten wir einmal die große Zahl der homosexuellen Übertragungen und die bei denen Drogen im Spiel sind kommen wir auf eine erschreckend große Zahl von ca. 70%. Den Gesetzen der Logik nach müssen die normalen Übertragungen irgendwie mit diesen Kreisen zusammen gehören. Und das sollte man wohl checken können oder?

Also 260-320 HIV-Neu-Ansteckungen pro Jahr, bei 60-80 Mio Menschen die in der BRD leben, und von denen ca.35-40 Millionen sexuelle Kontakte haben. Ich glaube mein Schwein pfeifft.

Also die Wahrscheinlicheit im Straßenverker zu sterben, oder einem schweren Gewaltverbrechen zum Opfer zu fallen ist um ein vielfaches (20-50x) höher. Und doch redet hier keine Sau davon. Hier werden keine Millionen an Werbekosten verplempert. Kein Werbespot, keine Zeitungsanzeigen, höchstens mal ein klitzekleiner Bericht im Fernsehen, in einer der Sensationssendungen, wegen der Einschaltquoten. Aber sonst? Hörst und siehst du nichts. Nirgendwo.

Aber sobald das Thema SEX im Spiel ist, hat jeder etwas dazu zu sagen. Jeder warnt und malt in den schlimmsten Farben, die Folgen auf, wenn man sich ungeschützt vergnügen will. Meiner Meinung nach herrschen hier große negative Programmierungen und Probleme, sodaß viele den anderen auch den Spaß daran verderben wollen. Aber alles nur unter dem Deckmäntelchen der Aufklärung und des Schutzes der Jugend. Dabei geht es hier primär um die Vermeidung und Verunsicherung von und bei sexuellen Kontakten.

Das Schlimme an den ganzen Werbekampagnen ist, daß sie Erfolg haben. Durch die ständigen Bombadierungen mit den Botschaften, bilden sich stark bevorzugte Nervenbahnen im Gehirn, die SEX mit UNLUST-Gefühlen verbinden. Traurig. Die Geschlechtsorgane werden mit starken Unlust- und Angstgefühlen assoziert.

Ich will hier keineswegs die Gefahr verharmlosen. Solltest du regelmäßig zu Prostis gehen, ist es vielleicht doch ratsam sich zu schützen, aber nicht wegen AIDS sondern wegen der anderen Krankheiten, die du dir hier einfangen kannst.

So ist z.B bei Hepatitis der Fall viel dramatischer. Hier gibt es jährlich **500.000** neue Ansteckungen und **es sterben jährlich 1500** daran. Bei den "Neuinfizierten" sind **das 100-200 mal soviel** (Je nach Statistik). Laß dir das mal auf der Zunge zergehen. 100-200 MAL soviel. Und der Ansteckungsweg ist der gleiche, wenn nicht noch einfacher als im Fall von AIDS. Vergleiche die Zahl auch einmal mit der Anzahl, der seit Beginn der Krankheit registrierten Infizierten. Jedes Jahr stecken sich **10 mal** mehr Menschen in der BRD an Hepatitis an, (die genau so tödlich ist) als alle HIV-Infizierten **seit Beginn des Bekanntwerdens** von AIDS.

Für mich jedenfalls ist das ganze Gefasel von AIDS die größte Kampagne gegen die freie, selbstbestimmte sexuelle Entfaltung. Wehr dich dagegen und bekämpfe diese Spießer-Mentalität, wo du nur kannst.

Wer auch einmal über den Tellerrand der allgemeinen sich moralisch aufspielenden Manipulationsindustrie, der Medien, blicken will, für den hab ich hier einmal ein paar wirklich interessante Links zum Thema HIV und AIDS, von einem Leser meiner Seiten.

http://www.virusmyth.com/aids/index.htm
http://aids-info.net/
http://www.selbsthilfetreff.net/heal-berlin/index.htm

Danke dafür.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Hierarchie der Programme

Du hast schon gelernt, das es eine Hierarchie der Programme gibt. Mache dir klar welche dir nützen und welche schaden. Denke darüber nach und stelle eine Werteliste auf, wie du dich wünscht. Lese sie sooft durch wie du kannst und meditiere darüber, wie sich diese Liste auf dein Leben auswirkt. Dein Leben ändert sich dadurch, weil du dich mit den gewünschten Verhaltensweisen assoziierst.

Woher weist du welches Programm wichtig für dich ist?
Im NLP (das ist eine Therapieform) hat man herausgefunden, das Menschen ihre Gedanken nach **Vitalen_Ideen** strukturieren. Mache legen Wichtiges im Geiste ganz nach links und Unwichtiges nach rechts. Oder organisieren es von unten nach oben. Oder ordnen Wichtiges in der Nähe in hellen Farben, Unwichtiges weit weg in Schwarzweiß an. Oder sie kombinieren sie. Oder... Oder ... oder ...

Ist auch vollkommen egal. Finde dein Organisationsprinzip heraus. Kennst du es kannst du z.B. einfach dieses Programm im Geiste durch eine Neuanordnung in der Wertigkeit verändern.

Ein erweiterte Methode wende ich immer bei mir an. Ich gehe hierbei von der Annahme aus, daß jeder Mensch im Prinzip genau weiß, was er will und was nicht. Er kennt seine Werte und Wünsche. Manchmal will er diese nicht wahr haben, weil sie gegen andere Programme verstoßen, oder sie mit einem Tabu brechen würden. Aber wenn du einfach einmal nach innen lauscht, deine gedanklichen Worte abstellt, oder leiser drehst, erkennst du deine Hierarchie der Programme.

Treffe ich auf ein Programm, stelle ich mir die Frage." Welche Wertigkeit besitzt dieses Programm (Wert, Verhaltensmuster, Glaube, Regeln) auf einer Skala von 0 bis 100. (0 = Schnurzpiepegal , 100=könnte dafür Sterben) Automatisch erkenne ich in welcher Ebene es angesiedelt ist. Ist das O.K., dann ist es O.K. Will ich es wo anders einordnen, treffe ich einfach die Entscheidung :Dieses Programm hat nun die Wertigkeit XXX. Danach benutze ich dann meinen Änderungsbefestigungs-Anker und das war's.

Wie die inneren Bewertungen dein Verhalten beeinflussen!

Du hast nun schon eine Menge über Programme, Werte, Regeln und Verhaltensweisen gelesen und auch schon gelernt, das es eine Hierarchie davon gibt. Gegen manche kannst du leicht verstoßen und gegen andere gar nicht. Du hast schon erfahren, das alle PGMe mit Hilfe von Vitale_Ideen gespeichert werden und diese die Wertigkeit darstellen.

Ein Beispiel: Du willst heute abend mit deinen Kumpels mal einen drauf machen, aber du wolltest eigentlich noch deine Steuererklärung machen. Dann überlege mal

welche Programme dabei für dich wichtig sind:

Programme: "***Spaß mit Kumpels***", "***Steuererkl. ist schwierig***", "***Wenn ich mir etwas vornehme - ziehe ich es auch durch***", u.s.w

Angenommen das Programm "***Was ich mir vornehme - ziehe ich auch durch***" ist eine **30-Punkte-wertige-Regel**. Dann sieht die Entscheidungs-Bewertungs-Tabelle so für dich aus.

Entscheidungstabelle	**Kumpels**	**Steuererkl.**
Mit Kumpels weg gehen	+ 30	
Thema Steuererklärung	- 10	
Erleichterungsgefühl wenn erledigt		+ 10
PGM: "Was ich mir vornehme.."		+ 30
Ergebnis	**+ 20**	**+ 40**

... und du machst die Steuer.

Wenn das Thema Steuererklärung aber nun ein *40-Punkte-Unlustfaktor* besitzt, dann gehst du lieber mit den Kumpels oder ??

Normalerweise laufen diese Berechnungen bei jeder Entscheidung automatisch (teilweise auch unbewußt) ab. Dabei wird jedes kleine popelige Prográmmchen in dir mit bewertet. Auch Vorstellungen und "***Was würde passieren - Erwartungen***" rechnest du automatisch mit ein.

Das Ganze funktioniert auch bei den bewertenden Programmen. Zum Beispiel hast du das Programm, "***Leute mit viel Geld haben einen schlechten Charakter***". Glaubst du, das du jemals ohne Schuldgefühle schwer reich sein könntest? Ich bezweifele das.

Die bewertenden Programme können nicht gelöscht, sondern in der Wertigkeit weit herabgesetzt werden. Ermittele in welcher Höhe (0-100) das Programm angesiedelt ist. Überlege in welcher Wertigkeit das Programm besser angesiedelt wäre und welche Auswirkungen dies auf dein Leben hat. Meditiere darüber und spiele in Gedanke durch, wie du dich mit dem geänderten Werten verhalten wirst. Führe diese Überlegungen in allen sinnspezifischen Einzelheiten durch. Kommst du dann in die Situation verhältst du dich deinen neuen Werten entsprechend richtig. Automatisch, da du es in Gedanken ja schon erlebt hast.

Damit du auch einmal etwas aktiv tun kannst, hier eine alphabetische Liste der Werte. Versuche einmal deine persönliche Hierarchie herauszufinden. Ist keine

leichte Aufgabe.

Achtung
Aktivität
Altruismus
Anerkennung
Ausgeglichenheit
Bildung
Charisma
Demokratie
Distanz
Disziplin
Ehre
Ehrlichkeit
Einfluß
Erfolg
Familie
Freiheit
Freude
Freundschaft
Frieden
Gastlichkeit
gehobener Lebensstil
Gerechtigkeit
Geschmack
Geselligkeit
Gesundheit
Glaube
Gleichheit
Glück
gute Laune
Harmonie
Heiterkeit
Herkunft
Höflichkeit
Identität
Individualismus
Jungfräulichkeit
Kameradschaft
Klugheit
Kompetenz
Kreativität
Lässigkeit
Liebe
Macht

Menschlichkeit
Mitgefühl
Mut
Nachkommen
Nachsicht
Nähe
Natur
Objektivität
Offenheit
Ordnung
Persönlichkeit
Pflichtbewußtsein
Phantasie
Pracht
Pragmatismus
Pünktlichkeit
Rechtmäßigkeit
Redegewandtheit
Reichtum
Ruhe
Ruhm
Sauberkeit
Selbstverwirklichung
Sexualität
Sicherheit
Sparsamkeit
Stärke
Tapferkeit
Tatkraft
Toleranz
Treue
Überlegenheit
Überzeugung
Umweltschutz
Unabhängigkeit
Unparteilichkeit
Verantwortung
Vergnügen
Vernunft
Vertrauen
Wahrheit
Wechsel
Weisheit
Weitblick
Zärtlichkeit

Zeitlosigkeit
Zugehörigkeit
Zusammenarbeit

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Angstgegener

Den Begriff des "Angstgegners" gebraucht man im Sport, wenn ein Spieler gegen einen bestimmten Gegner fortwährend verliert, obwohl beide eine vergleichbare Spielstärke besitzen. Der unterlegene verliert nicht aufgrund geringeren Könnens, sondern infolge einer mentalen Blockade, die ihn schlechter spielen lässt als gewöhnlich.

Auch im Berufsleben gibt es Mensehen$_1$ deren Gegenwart ein Gefühl von Gehemmtsein und Unsicherheit auslöst. Meistens geht diese "Angstgegnerschaft" auf nur ein oder zwei Begebenheiten zurück, in denen eine solche Person tatsächlich überlegen war, oder als überlegen empfunden wurde. Aber die Intensität dieser Erfahrung(en) führt zu einer Übergeneralisierung und damit zu dem Gefühl, diesem Menschen grundsätzlich unterlegen zu sein. Um die typischen Streßsymptome auszulösen, reicht häufig allein der Gedanke an die Person (sie muß nicht einmal physisch anwesend sein) schon aus. Diese innere Vorstellung ist es auch, welche die mentale Blockade auslöst, wenn man real auf seinen ,,Angstgegner" trifft. Solche inneren Bilder geben in der Regel die Wirklichkeit verzerrt wieder. So wird ein Angstgegner im Inneren größer als in der Realität und oberhalb der *Sehachse* gesehen, so dass man zu ihm oder ihr ,,aufschauen" muss. Das löst ein Gefühl von Bedrohung und Unterlegenheit aus und verursacht damit den ressourcearmen Zustand. Mit der entsprechenden Technik ist es möglich, diese "vitalen Ideen - Attribute" zu verändern.

Das innere Bild wird verkleinert, nach unten geschoben und damit die mentale Blockade gelöst. Wenn dies geschehen ist, schrumpft der ehemals übermächtige Angstgegner zurück auf seine reale Größe. Der ehemals gefürchteten Person steht man wieder ebenbürtig gegenüber

Eine interessante Tatsache in diesem Zusammenhang ist, dass die Größe, mit der andere Menschen im Inneren abgebildet werden, nicht willkürlich gewählt wird. In psychologischen Untersuchungen wurde herausgefunden, dass Führungskräfte ihre Angestellten oftmals kleiner einschätzen, als diese tatsächlich sind. Untergebene dagegen schätzen ihre Vorgesetzten häufig zu groß ein. Die subjektive "Größe", die man einem Menschen innerlich zuschreibt, hat demnach eine tiefere psychologische Bedeutung.

Eine häufig gestellte Frage ist, ob die positive Veränderung auch dann standhält, wenn man dem ehemaligen Angstgegner wieder in der Realität gegenübersteht. Dort kann man ihn schließlich "nicht kleiner machen". Dies ist natürlich richtig, aber die mentale Blockade wurde zuvor ja auch nicht ausgelöst, indem der andere real "anschwoll", sondern durch eine Verzerrung der Vorstellung. Indem diese bildliche Verzerrung nun rückgängig gemacht wird, löst sich auch die zuvor empfundene

Angst und macht wieder Platz für den ressourcevollen Zustand, in dem du deine Fähigkeiten voll ausschöpfen kannst.

...ein leicht umgeschriebener Artikel aus irgend einem NLP Buch

---

letzte Aktualisierung am: 12.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Besitze doppelt, was dir wichtig ist

Eigentlich braucht man zu der Aussage nichts hinzuzufügen. Es ist sonnenklar: Hast du um etwas Angst, das du besitzt, so wirst du dadurch angreifbar und manipulierbar.

Um dich nicht mit der Verlustangst erpressen zu können bieten sich zwei Möglichkeiten an. Die erste: **"Sei bereit zu verzichten"**, wie ich es schon in dem Erpressungs-Kapitel darlegte. Die andere Methode ist, **alles was dir wirklich wichtig ist, (heimlich) doppelt zu besitzen.**

Und ZACK, lachst du dich über den anderen kaputt, der dich hereinlegen will.

---

letzte Aktualisierung am: 05.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das atheistische Manifest

externer Artikel

Vorwort

Mehr als ein Jahr hatte ich gezögert, das hier zu schreiben. Entweder fehlte gerade die Zeit oder die richtigen Gedanken. Das Entscheidende aber war: Ich habe überlegt, ob die Christen das wirklich verdient haben. Ich bin christlich erzogen, mit Tischgebet und Kindergottesdienst, bis zur Konfirmation und auch danach ließ ich mich in der evangelischen Jugend regelmäßig blicken. Was soll ich sagen: Da sind viele nette Menschen, mit denen man Spass haben kann. Ich glaube zwar nicht, daß gläubige Menschen unbedingt weniger egoistisch sind als Ungläubige, aber sie haben ja einen überwachenden Gott im Nacken und wollen es ja nur ungern riskieren, daß sie nicht in den Himmel kommen, daher müssen sie sich zumindest scheinbar sozialverträglich verhalten. Die Kirche ist zudem ein Zufluchtstätte für jedermann, der es halt braucht, anderswo gescheiterte, psychisch labile oder einfach Leute, die sich treffen wollen. Alles in allem schien und scheint mir der Laden sozial sinnvoll.

Aber dann dachte ich an die theologischen Ängstigungsstrategien, die Drohung an jedermann mit der Hölle auf ewig, wenn er sich nicht bekehrt und ich dachte an die Rolle der Kirche in der Geschichte; an Kreuzzüge, Hexenverbrennungen, heilige Inquisition mit Folter und Mord, also an das Töten im Namen Gottes. Durch ihre blinde Staatsgefolgschaft wurde aus der Kirche "der größte und unansehnlichste Mitläufer der Menschheitsgeschichte." (Rolf Winter) Sie kam sogar mit dem Naziregime klar und es gab wohl kaum einen Krieg, in dem die Kirche nicht den Soldaten Gottes Segen zugesprochen hätte - natürlich auf beiden Seiten der Kriegsparteien. Und auch Militärseelsorger gibt es, so als hätten sie das 5. Gebot nicht kapiert: "Du sollst nicht töten, außer im Krieg."

So schreibe ich es jetzt doch noch auf...

1. Glaubhafter Gott ?

1.1 Einleitung

Die Bibel, das "Buch der Bücher", hat viele Jahrhunderte und Jahrtausende das menschliche Denken beeinflußt und bestimmt, sogar die führende Wissenschaft arrangierte sich ganz prächtig mit ihr bis zur Zeit der Renaissance mit Kopernikus, Kepler, Galilei und dem Einsetzen der Bibelkritik. Aber daß sogar die "denkende" Elite die Bibelinhalte akzeptierte, ist unglaublich, denn die Bibel steckt voll von Ungereimtheiten und inneren Widersprüchen, die einem bei kritischem Lesen selbst

dann sofort auffallen, wenn man nur ein paar zentrale und bekannte Geschichten betrachtet.

Häufig kommen diese Geschichten aus den Büchern Mose, z.B. die Schöpfungsgeschichte, der Sündenfall und die Sintflut. Besonders hier lassen sich bequem Fehler und Ungereimtheiten aufdecken. Wer jetzt meint, daß es gar nicht auf die alten Bücher von Mose ankommt, sondern auf das Neue Testament mit Jesus und seinen Verheißungen, liegt falsch. Allein das Buch Mose ist in den 17 Büchern des neuen Testaments 60 mal zitiert, und Jesus selbst hat betont, daß das Vertrauen in die Schriften des Mose sogar zwingend erforderlich ist, wenn man an ihn glaubt. So sagt er in Johannes 5, 46-47: "Wenn ihr Mose glaubt, dann glaubt auch mir, denn er hat von mir geschrieben. Wenn ihr aber seinen Schriften nicht glaubet, wie werdet ihr meinen Worten glauben?"

Es ist also offensichtlich, daß die Bücher Mose die Basis der christlichen Religion darstellen und daß alles andere auch ins Wanken gerät, wenn man Mose erfolgreich angreifen kann. Im ersten Teil soll nun auf Widersprüche besonders in diesen Büchern hingewiesen werden.

1.2 Reihenfolge

Es fängt schon ganz böse an mit der Schöpfungsgeschichte. Im ersten Buch Mose 1,1 - 2,4a steht sie, sechs Tage und ein Ruhetag. Demnach machte Gott zuerst Tag und Nacht, dann Land und Meer, Pflanzen und Bäume, Sterne, Sonne und Mond, Vögel und Fische, Landtiere und zuletzt den Menschen (6.Tag).

Im Folgenden (1.Mose 2,4b-19) wird nun fortgefahren, indem genauer erklärt wird, wie Adam und Eva erschaffen werden. Nun lesen wir folgendes, 1.Mose 2:

V.5 Und alle Sträucher waren noch nicht auf Erden und all das Kraut auf dem Felde war noch nicht gewachsen...
V.7 Da machte Gott der Herr den Menschen...

Offensichtlich ist hier nicht die Reihenfolge vom Anfang beibehalten worden, denn dort wurde der Mensch erst nach den Pflanzen erschaffen.

Und an einer zweiten Stelle bekommen wir den Eindruck, als wenn mit der Reihenfolge etwas nicht stimmt. Im 1.Mose 2,19 steht:

Und Gott der Herr machte aus Erde all die Tiere auf dem Felde und all die Vögel unter dem Himmel und brachte sie zu dem Menschen, daß er sähe, wie er sie nennte, denn wie der Mensch jedes Tier nennen würde, so sollten sie heißen.

Scheinbar war jetzt der Mensch schon da, als Gott die Tiere machte.

1.3 Sonne erst am 4. Tag

Inhaltlich paßt die Geschichte von der Schöpfung natürlich auch nicht in das heutige Weltbild. Da macht Gott am ersten Tag die Scheidung von Hell und dunkel, von Tag und Nacht, aber die Sonne gibt es ja erst ab dem vierten Tag. Auch laienhafte Himmelsmechaniker können sich leicht klarmachen, daß der Zustand "hell" nicht ganz unwesentlich von der Sonne beeinflußt wird.

1.4 Evolutionskonform ?

Laut Bibel entstanden die Vögel vor den Landtieren, nach der Evolutionslehre haben sich die Vögel aus den Landtieren entwickelt. Hier kriegen auch diejenigen Probleme, die mit den Versen "Für dich sind tausend Jahre wie ein Tag" (Psalm 90,4) und "...ein Tag vor dem Herrn ist wie tausend Jahre und tausend Jahre wie ein Tag (2. Petrus 3,8) das Bibelzeugnis erhalten wollen und trotzdem zeitgemäß an Evolution glauben. Wer genau nachliest, merkt, daß in der Schöpfungsgeschichte tatsächlich Tage gemeint sein müssen; es ist ganz klar: Die Schöpfungsgeschichte der Bibel ist nicht mit Evolution vereinbar.

1.5 Weltbild

Natürlich erkennt man auch das andere Weltbild, welches die Menschen in der damaligen Zeit hatten, in der Schöpfungsgeschichte wieder. So ist die Rede von einer "Feste", an der die Sterne festgemacht wurden, um uns zu leuchten.

Bis in die Zeit der Renaissance (Blütezeit:15-16. Jh.) war dieses Weltmodell aktuell, wo die Erde in der Mitte von Mond, Sonne, Planeten und Sternen war und von diesen Himmelskörpern in ihren kristallinen Sphären umkreist wurde. Aristoteles und Claudius Ptolemäus gaben den "wissenschaftlichen" Anstrich zu diesem geozentrischen Weltmodell.

Auch in der Offenbarung zeigt sich das verkehrte Weltbild: "...und die Sterne des Himmels fielen auf die Erde, wie ein Feigenbaum seine Feigen abwirft, wenn er von starkem Wind bewegt wird." (Offenbarung 6,13). Dem liegt eine völlig falsche Vorstellung von der Größe der so klein aussehenden Sterne zugrunde. So ein kleiner Stern hat auch gut und gerne mal die millionenfache Masse der Erde, er kann also nicht mal eben auf die Erde plumpsen. Klar, man kann sagen, daß die Bibelschreiber Ausdrücke wie "Asteroid" oder "Meteor" nicht kannten und einfach Stern schrieben, aber es lehnt sich einfach zu sehr an dieses Weltbild an, an diese Feste, an der die Sterne befestigt sind, als daß man davon ausgehen kann, daß tatsächlich nicht die Sterne gemeint sind.

Man dachte ja auch, daß unter der Erde die Hölle ist und oben, über dem Vogelhimmel, über den Mond-, Sonnen-, Planeten- und Sternsphären, daß dort Gott auf einem goldenen Thron sitzt und alles überwacht. Ganz nebenbei, daher heißt es "Himmel", weil man Gottes Aufenthaltsort oben vermutete und darum schaut man zu Gott auf und darum senken Christen erfürchtig den Kopf beim Gebet, Gott schaut ja auf sie hinab. Und aus demselben Grund haben die Menschen früher Brandopfer am Altar geräuchert, weil sie glaubten, daß Gott das gerne riecht und sich freut, wenn der Rauch nach oben zum Himmel steigt.

Jedenfalls wollten die Menschen einen Turm bauen, bis oben in den Himmel zu Gott: Der Turmbau zu Babel (1.Mose 11). Gott fühlte sich natürlich unheimlich bedroht, also ließ er sie viele Sprachen sprechen und zerstreute sie in alle Länder, so daß sie aufhören mußten, an dem Turm weiterzubauen. Klar, wenn man denkt, man könnte einen Turm bauen, "der an den Himmel reicht", dann muß Gott natürlich aufpassen.

Da haben sich die Bibelschreiber wohl gedacht, sie müßten erklären, woher die verschiedenen Sprachen in der Welt kommen und sich diese Geschichte ausgedacht. Wenn im späten 20. Jahrhundert Raketen zum Mars oder sonstwohin fliegen in Richtung Gott, und wenn die Menschen Gott damit herausfordern (englisch: challenge), dann läßt er diese nur noch ganz selten explodieren.

1.6 Sternenalter

Wenn man die Aussagen der Bibel ernst nimmt, dann kann man sich ein Alter des Universums und der Erde von 6000-8000 Jahren errechnen. Nur nebenbei sei bemerkt, daß das selbstverständlich auch nicht mit den 4,6 Milliarden Jahren Erdalter zusammenpaßt, von denen Geologen heute ausgehen oder den 10-20 Milliarden Jahren Alter, die Wisseschaftler für das Universum schätzen.

Wie soll man sich erklären, daß wir hier hier Licht von Sternen sehen können, die Millionen von Lichtjahren entfernt sind. Diese Strahlen bzw Teilchen/Photonen sind vor Millionen von Jahren von diesen Sternen abgestrahlt worden, demnach müssen die Sterne auch schon solange existieren, denn wir sehen sie ja. Wenn die Bibel recht hätte, dann würden wir nur die Sterne im Umkreis von 6-8 tausend Lichtjahren sehen und das sind nicht viele.

Gut, man kann sich mit der Erklärung trösten, daß Gott fertige Dinge macht und wenn er schon die riesigen Sterne schaffen kann, dann macht er eben auch noch die ganzen Photonen, die kreuz und quer im Weltall herumfliegen und uns glauben lassen, daß das alles schon viel länger dagewesen sein muß. Aber warum auch nicht ? Adam konnte ja auch mit Gott reden, der ihn gerade geschaffen hatte, obwohl er noch nie zuvor mit irgendwem kommuniziert hatte; er mußte sogar die ganze Tierwelt benennen. Gott hat also gleich ein ausgebildetes Sprachzentrum mitgeschaffen,

wahrscheinlich war Adam auch schon erwachsen.

1.7 Inzucht

Nachdem Gott nun Adam aus einem Klumpen Dreck und Eva aus einer krummen Rippe geschaffen hat, ist es interessant zu überlegen, wie sich deren Nachkommen (Kain, dann Henoch, Irad, Mehujael, Methuschael und Lamech) fortgepflanzt haben. Adam und Eva waren die ersten und einzigen Menschen, wie es bestätigt wird in 1.Mose 3,20 : "Und Adam nannte sein Weib Eva, denn sie wurde die Mutter aller, die da leben." Die Nachkommen von Adam und Eva hätten schon übel Inzucht betreiben müssen, wenn sie ihre Art erhalten und sich vermehren wollten.

Das gleiche Problem der Inzucht ergibt sich auch wieder nach dem Landen der Arche Noah: Von vielen Tieren waren jeweils nur 2 Stück mit, Männchen und Weibchen, die "sauberen" Tiere waren zu siebt und auch das ist kein ausreichend großer Gen-pool. Von den Menschen waren auch nur acht Leute mit, Noahs Familie. Man sollte sich besser nicht vorstellen, was die für unappetitliche Sachen gemacht haben, nachdem sie am Altar gedankt haben und den Regenbogen bewundert hatten, das Zeichen Gottes für das Bündnis mit den Menschen, gleich nachdem er alle bis auf sieben ersäuft hatte. Sofern die Bibel die Wahrheit sagt, war Noahs Anhang jedenfalls ein ganz schön perverser Haufen. Nur gut, daß die Kinder nicht behindert zur Welt kamen. Inzucht wird übrigens in der Bibel als Hurerei und Todsünde bezeichnet.

1.8 Arche und Sintflut

Kommen wir nun zur lächerlichste, unglaubwürdigsten Geschichte der Bibel, die mir bekannt ist: die Sintflut und die Arche Noah (1. Mose 6-10).

Es steht genau beschrieben, wie groß, breit und hoch die Arche gewesen sein soll, nämlich 300 Ellen lang, 30 hoch und 50 breit. Je nachdem, mit wieviel cm eine Elle exakt bemessen wird (in Deutschland gab es über 100 verschiedene Ellenmaße), variiert die Größe, aber wir gehen einmal von 137 Metern Länge aus und einer Tonnage von 13900 BRT (eine BruttoRegisterTonne = 2,8 Kubikmeter). Es hatte drei Ebenen und war von innen und außen mit Pech (Teer) verpicht. Als die Bibel geschrieben wurde, war das wohl eine unglaubliche Größe; es gab bis zum Jahre 1882 kein größeres Schiff. Von der Länge her ist die Arche etwa so groß wie das Traumschiff, die "Berlin".

Nun wurden auf das Schiff je zwei Tiere von jeder Tierart gebracht, von den sauberen sogar sieben, auch Vögel und man muß sich das klar machen: es gibt weltweit 1,25 Millionen bekannte noch lebende Tierarten. Ein guter Teil sind Fische und andere Unterwassertiere, aber das macht es auch nicht viel besser. Jetzt muß das

noch mit sieben multipliziert werden für jeden Vogel und "saubere Tier", sonst mal zwei, und diese Tiere kommen aus verschiedenen Klimazonen, werden aber in eine Arche gesteckt. Um mal ein paar Beispiele zu nennen: Elefanten, Walrosse, Krokodile, Papageien, Tiger, Löwen, Eisbären, Grizzlys, Nashörner, Nilpferde und Schlangen und die anderen paarhunderttausend Arten auf ein Schiff, das heute weniger als tausend Menschen auf einer zweiwöchigen Kreuzfahrt Platz bietet. Es ist natürlich stockdunkel drin, sonst kommt ja Wasser durch, eine Lüftung gibt es nicht und von Gassi kann keine Rede sein. Man muß nicht genau nachrechnen, um mit Sicherheit sagen zu können, daß die gesamte Tierwelt nicht in dieses Schiff paßt und schon gar nicht darin überleben kann. Dies allein reicht, um die Arche Noah zu einer ausgedachten Geschichte zu erklären, aber es gibt noch mehr:

Die meisten der heute bekannten Arten lebt nicht in der Nähe des Berg Ararat, sondern in den tropischen Regenwäldern in Zentralafrika und - im Amazonasgebiet. Gott gebot also allen Tieren, zur Arche zu kommen; Noah hätte die Tiere auch unmöglich einsammeln können, denn er hatte keine Ahnung, daß Amerika überhaupt existiert und er kannte sicher auch nicht nur ein einziges Prozent der verschiedenen Tierarten. Wahrscheinlich sind die Tiere mal eben über den Atlantik geschwommen, während die Eisbären und Pinguine sich durch die Nordsee gekämpft haben, um dann zu Fuß weiter in die Wüstengebiete vorzudringen. Genau Mose, erzähl mir mehr ! Man kann guten Gewissens sagen, daß das kompletter Blödsinn ist und nicht mehr als eine Kindergeschichte.

Es geht weiter: Laut Bibel hat es 40 Tage und Nächte geregnet, nach hundertfünfzig Tagen begann das Wasser zu sinken und erst nach 371 Tagen verließ Noah die Arche, nach über einem Jahr (!), und dann ließ er erst die Tiere hinaus. Wohlgemerkt, die Tiere, deren gewürfeltes Fleisch nicht mal mit der Presse in das Schiffchen passen würde, sollen ein Jahr lang in dem schwarzen Loch ohne Tageslicht und ohne Bewegungsmöglichkeit überleben, man denke an Seuchen und ähnliches.

Und es wird noch besser: Was sollen all die Tiere ein Jahr lang gefressen haben? Jegliches Obst bzw Grünzeug ist natürlich total ungeeignet, weil es nach kürzester Zeit verschimmelt. Einige Tiere und die Menschen kann man ja vielleicht irgendwie, vielleicht mit Korn, über die Zeit retten, obwohl ihnen nach einiger Zeit sämtliche Zähne wegen Vitaminmangel augefallen sein müssen (Skorbut), aber was sollen die anderen Tiere fressen, besonders die Fleischfresser? Nahrungskette ???

Wenn man weiter darüber nachdenkt, findet man noch viele weitere Sachen, die nicht funktionieren, aber dabei soll es bleiben. Jedenfalls ist ganz klar: Die Arche Noah hat so niemals existiert. An dieser Stelle seien noch einmal die Verse widerholt, die Jesus sagt in Johannes 5, 46-47: "Wenn ihr Mose glaubt, dann glaubt auch mir, denn er hat von mir geschrieben. Wenn ihr aber seinen Schriften nicht glaubet, wie werdet ihr meinen Worten glauben?" Mit Verlaub, ich glaube Mose kein Wort. Im Sinne von "Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht", könnte man anhand dieser Geschichte

allein die gesamte christliche Religion verwerfen.

Kleiner Seitenhieb: Vielleicht kann man die Geschichte von der Arche Noah wieder glaubhaft machen, wenn man im 6. Buch Mose 6 Vers 6 nachliest. Dort steht gleich nach dem Satz "Die Bibel ist ein beliebig manipulierbares Buch" der Satz, der alles wieder umwirft: "Eine Elle sind tausend Kilometer und tausend Kilometer sind eine Elle." So, dann passen die Tiere doch hinein.

1.9 Warum mußte Jesus sterben?

Aber auch zum neuen Testament sollen noch ein paar Worte gesagt werden. Im Konfirmandenunterricht habe ich gelernt, wie das funktioniert: Durch Sünden sind wir schuldig vor Gott, von ihm getrennt und müßten eigentlich alle in der Hölle schmoren. Aber weil Gott uns so sehr liebhat, hat er seinen einzigen Sohn zu uns heruntergeschickt, der dann für all unsere Sünden stellvertretend gestorben ist und damit den Sund, die Trennung überwunden und uns errettet hat.

Ich möchte mich nicht lange damit aufhalten, darauf hinzuweisen, daß ein ewiger Gott sich nicht fortzupflanzen braucht und daß der Tod des einzigen Sohnes nur symbolisch gemeint sein kann für irgendein Opfer, denn der erste Sohn war in der Kultur der Bibelschreiber etwas ganz besonderes, dazu war es auch noch der einzige...

Aber warum mußte Jesus jetzt sterben? Wenn uns dieser allmächtige Gott vergeben will, dann kann er es doch auch tun, ohne daß dafür jemand sterben muß. Oder gibt es Gesetze für Götter, die besagen, daß jeder Gott seinen Geschöpfen die Sünden nur dann vergeben darf, wenn er etwas opfert? "Gottsein heute", der Wegweiser für Götter oder GG für Gott-gesetz? Nicht so ganz, nicht wahr? Jesus ist also total unnötig gestorben.

Auch wird es viel zuviel hochgespielt, daß Jesus für uns am Kreuz gestorben ist, denn schließlich muß jeder Mensch auch einmal sterben, ohne das Gefühl, damit die Menschheit zu retten und angebetet zu werden. Den Tod, den Jesus am Marterpfahl erlitt, mußten die Beiden an den Nachbarkreuzen auch erleiden und die Männer am Marterpfahl in Nordamerika, deren Tod möglichst lange in die Länge gezogen wurde, damit sie mehr leiden, ist bestimmt nicht angenehmer als der von Jesus. Der Unterschied ist nur, daß Jesus sicher wußte, wo er hinkommt, nämlich in den Himmel und dieses gute Gefühl hat kein Mensch.

Zu der Zeit, als die Bibel geschrieben wurde, haben die Menschen symbolisch ihre Sünden auf einen Ziegenbock übertragen und diesen in die Wüste gejagt. Dadurch glaubten sie, wieder rein zu werden und Jesus ist offensichtlich ein Sündenbock nach diesem Muster. Analog dazu hat man bei Scientology Blechdosen, auf die man seine schlechten Erlebnisse ableden kann...

1.10 Fazit

Wenn ein Gott von mir verlangt, daß ich an ihn glaube, ihn anbete ohne Sicherheit, daß er auch wirklich da ist, wenn er verlangt, daß ich ihm mein Leben widme, dann muß er mir schon etwas anbieten, was ein wenig durchdachter ist und nicht auf so wackeligen Beinen steht wie die christliche Religion. Mit sowas braucht mir jedenfalls keiner zu kommen, das reicht nicht ganz, um mich zu überzeugen.

Das soll es im ersten Teil gewesen sein, obwohl es natürlich noch mehr Ungereimtheiten in Bibeltexten gibt.

2. Gerechter Gott?

2.1 Einleitung

Im zweiten Teil soll es darum gehen, ob dieser Gott, wenn es ihn denn bezweifelterweise doch gibt, überhaupt ein gerechter Gott ist, dem man sich anschließen sollte. Es wird weiter hinterfragt, aber auf einer anderen Ebene.

2.2 Sündenfall

Betrachten wir nun den Zustand im Garten Eden (1.Mose 3), überall Bäume, Wasser und Früchte, auch große kostbare Goldminen, eben so, wie sich ein bibelschreibender Wüstenbewohner das Paradies vorstellt. Was hat sich Gott dabei gedacht, einen Baum hinzustellen in die Mitte des Gartens und Adam und Eva zu verbieten, von ebendiesem Baum zu essen? Gott hat die Menschen mit Neugierde geschaffen, es war also ganz klar, daß sie von dem Baum essen und trotzdem hat Gott sie durch aufstellen dieses Baumes versucht. Ach so, ich vergaß, das Böse ist ja immer der Teufel, in dem Fall in Gestalt einer redenden Schlange (Natürlich!), die Eva aufforderte, von dem Baum zu essen.

Jetzt könnte man fragen, ob es gerecht ist, für dieses Vergehen, also für das Essen von einem extra zur Versuchung aufgestellten Baumes, die gesamte Menschheit bis in die Ewigkeit zu verfluchen. Zu Adam sagt Gott: "...verflucht sei dein Acker um deinetwillen. Mit Mühsal sollst du dich von ihm nähren dein Leben lang. Dornen und Disteln soll er dir tragen und du sollst das Kraut auf dem Felde essen. Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brot essen, bis du wieder zu Erde werdest..." Und ist es gerecht, nicht nur die Täter zu bestrafen für dieses ach so grausame Verbrechen, sondern auch deren Nachkommen aller Generationen die je kommen? Ganz klar ist das Sippenhaftung, die auch im dritten Reich praktiziert wurde. Von wegen gerechter Gott: Ich halte das für äußerst ungerecht.

2.3 Sippenhaftung

Wie gerecht ist es, wenn dieser Gott rund 15.000 Menschen aus dem Volk Israel tötet, weil diese nicht weiter mit Mose in der Wüste herumirren wollten, sondern lieber zurück in die ägyptische Gefangenschaft wollten (2.Mose 16, 41-50)? Und wenn dieser Gott Frauen und Kinder, die ganze Familie des Aufrührers Korah tötet (ca. 250 Menschen), um diesen dafür zu bestrafen, daß er nicht Mose folgen will (4.Mose 16)? Sippenhaftung?

In den Geschichten im alten Testament ist Gott sowieso grundsätzlich nur für das Volk Israel ein guter Gott, den anderen Völkern brachte er ausschließlich Verderben, z.B. als er die Mauern von Jericho einstürzen ließ.

Noch eine Bibelgeschichte, leider ohne Textstelle: Da war ein Priester, der aus dem Gotteshaus silberne und goldene Pokale mitgehen ließ und zuhause seine Familie daraus trinken ließ. Daraufhin tötete Gott seinen kompletten Anhang, der über 1000 Leute zählte für ein Verbrechen, das sie nicht begangen hatten. Gott der Liebe oder einfach ein Tyrann?

Gott handelt aber nicht nur so, daß er die Angehörigen für Verbrechen mitbestraft, er droht auch ganz offen damit. Mitten zwischen den 10 Geboten steht es (2.Mose 20,5): "Du sollst keine anderen Götter haben neben mir. Bete sie nicht an und diene ihnen nicht! Denn ich, der Herr, dein Gott, bin ein eifernder Gott, der die Missetat der Väter heimsucht bis ins dritte und vierte Glied der Kinder derer, die mich hassen."

2.4 Weinberg

Kennen Sie das Gleichnis von den Weinbergarbeitern (Matthäus 20, 1-16) ? Einige der Arbeiter arbeiten den ganzen Tag, 12 Stunden, aber andere fangen erst an, als schon elf Stunden vorüber waren. Er gibt aber allen den gleichen Lohn, einen Silbergroschen, wie er es mit den ersten Arbeitern ausgemacht hatten, obwohl manche nur eine einzige Stunde gearbeitet hatten. Der Herr achtet darauf, daß die Ganztagsarbeiter wissen, daß sie gleich entlohnt werden wie alle anderen: "Ruf die Arbeiter her und gib ihnen den Lohn und fange an bei den letzten bis zu den ersten."

Diese Ungerechtigkeit fällt den Arbeitern natürlich auf und sie beschweren sich bei dem Herrn darüber. Der Herr sagt: "Habe ich nicht die Macht zu tun, was ich will, mit dem, was mein ist?" Man muß sich klar machen, daß dies ein Gleichnis ist. Gott meint also, er kann mit uns Menschen machen, was er will, denn er hat uns ja geschaffen; wir haben gar nichts zu sagen, wenn der Über-gott etwas bestimmt und uns vorgibt, wo es langgeht. Na danke!

Ist die gleiche Entlohnung also gerecht? Fast so gerecht wie Sozialismus, Christen würden sagen: "Das ist Gottes Gerechtigkeit". Oder: "Das können wir Menschen mit unseren beschränkten Gehirnen gar nicht verstehen, wie weise der Herr ist."

2.5 Wie Gott die Frau wollte

Das Bild der Frau, das die Bibel uns zeigt, ist heutzutage auch kaum mehr haltbar. Da ich auch gerne 'mal über Frauenwitze lache, sind solche Bibelstellen natürlich gefundenes Fressen, aber das hindert mich nicht daran, es der christlichen Religion negativ anzurechnen, zumal ich die Frauenwitze kein Stück ernst meine oder nehme. Hier also ein paar ausgewählte Leckerbissen:

- Ich lobe euch, weil ihr in allen Stücken an mich denkt und an den Überlieferungen festhaltet, wie ich sie euch gegeben habe.
- Ich lasse euch aber wissen, daß Christus das Haupt eines jeden Mannes ist; der Mann aber ist das Haupt der Frau; Gott aber ist das Haupt Christi.
- Ein jeder Mann, der betet oder prophetisch redet und hat etwas auf dem Haupt, der schändet sein Haupt.
- Eine Frau aber, die betet oder prophetisch redet mit unbedecktem Haupt, die schändet ihr Haupt, es ist gerade so, als wäre sie geschoren.(...)
- Der Mann ist Gottes Bild und Abglanz, die **Frau aber ist des Mannes Abglanz**.
- Denn der Mann ist nicht von der Frau, sondern die Frau von dem Mann.
- Und der Mann ist nicht geschaffen um der Frau willen, sondern die Frau um des Mannes willen.
- Deshalb soll die **Frau einen Schleier auf dem Haupt** haben um der Engel willen. (...)Das Haar ist ihr als Schleier gegeben *(1.Korinther 11)*
- So will ich nun, (...) daß die Frauen in schicklicher Kleidung sich schmücken mit Anstand und Zucht, nicht mit Haarflechten und Gold oder Perlen oder kostbarem Gewand.
- Sondern, wie sich´s ziemt für Frauen, (...) mit guten Werken.
- Eine Frau lerne in der Stille mit aller Unterordnung.
- **Einer Frau gestatte ich es nicht, daß sie lehre, auch nicht, daß sie über den Mann Herr sei, sondern sie sei still.**
- denn Adam wurde zuerst gemacht, danach Eva. 14Und Adam wurde nicht verführt, die Frau aber hat sich zur Übertretung verführen lassen. 15Sie wird aber selig werden dadurch, daß sie **Kinder zur Welt bringt**, wenn sie bleiben mit Besonnenheit im Glauben und in der Liebe und in der Heiligung. *(1. Timotheus 2)*
- Und Gott der Herr sprach zum Weibe: Ich will dir viel Mühsal schaffen, wenn du schwanger wirst; unter Mühen sollst du Kinder gebären. Und dein Verlangen soll nach deinem Manne sein, aber **er soll dein Herr sein**.
- Und zum Manne sprach er: Weil du gehorcht hast der Stimme deines Weibes,(...) verflucht sei dein Acker um deinetwillen. *(1.Mose 3)*

- Desgleichen sollt ihr Frauen euch euren Männern unterordnen, damit auch die, die nicht an das Wort glauben, durch das Leben ihrer Frauen ohne Worte gewonnen werden,
- wenn sie sehen, wie ihr in Reinheit und Gottesfurcht lebt.
- Euer Schmuck soll nicht äußerlich sein, wie Haarflechten, goldene Ketten oder prächtige Kleider. (...)
- Desgleichen, ihr Männer, wohnt vernünftig mit ihnen zusammen und gebt dem **weiblichen Geschlecht als dem schwächeren** seine Ehre. *(1.Petrus 3)*

2.6 Sintflut

Dann die Geschichte mit der Sintflut:

Stellen wir uns eine Mutter von z.B. 6 Kindern vor, die diese großzieht und ernährt. Aber nach ein paar Jahren setzt sie alle vor die Tür, weil sie von den Süßigkeiten genascht haben und das gar nicht durften. Fünf der Kinder denken im späteren Leben nicht daran, ihre Mutter zu besuchen und ihr Dank zu zollen dafür, daß sie leben. Stattdessen missachten die Kinder auch noch die Dinge, die die Mutter sie gelehrt hatte und lebten ihr Leben so, wie sie gerade Lust hatten, ohne darauf zu achten, wie die Mutter sie gern leben gesehen hätte.

Die Mutter ärgert sich darüber und bereut, überhaupt Kinder zur Welt gebracht zu haben. Nur ein Sohn von den sechs Kindern ist nach ihrem Geschmack, denn der besucht sie auch öfters. Aber über die anderen ärgert sie sich so dermaßen, daß sie beschließt, alle umzubringen. Sie lädt alle zu sich nach Hause ein und sperrt sie in das Badezimmer ein, versperrt Tür und Fenster, damit sie keine Möglichkeit haben, herauszukommen und zu entkommen. Dann läßt sie Gas aus der Dusche und dem Wasserhahn strömen, bis alle ihre Kinder qualvoll ersticken. Alle bis auf ihren Lieblingssohn, denn dem hat sie unauffällig eine Gasmaske zugeschoben.

So, was sagen Sie, ist das eine gute und gerechte, liebende Mutter?

Zugegeben ein etwas harter Vergleich mit den Duschen, aber letztendlich hat Gott bei der Sintflut auch nichts anderes gemacht als "den Hahn aufgedreht" aus religiösen Gründen. Im Gegensatz zu den Massenmördern von Auschwitz tat es Gott aber nicht auf Befehl, sondern aus voller Überzeugung.

2.7 Knackige Bibelverse

... wurden nicht in dieses Dokument mit aufgenommen....

2.8 Fazit

Ist dieser Gott also ein gerechter? Nein, er ist ein Tyrann und ich möchte nicht zu seinen Jüngern gezählt werden, genauso wie ich nicht zu den Anhängern eines faschistischen Naziführers gezählt werden will. Ich bin einfach ein zu guter Mensch, um auf diesen Opportunisten-zug in Richtung Paradies aufzuspringen.

3. Gott?

3.1 Evolution einfach so?

Wenn man sich die Welt so anschaut in ihrer Pracht, die ganzen Blumen, Bäume und Tiere in ihrer Vielfalt, perfekt aufeinander abgestimmt, auch der Mensch und jedes Lebewesen ist ein kybernetisches Wunderwerk. Man kann es kaum glauben, daß sich all das einfach aus dem Nichts entwickelt, denn was hat der Urschlamm davon, Leben hervorzubringen in seiner Komplexität und Schönheit, ich meine: Aus welchem Grund sollte sich das alles so entwickeln, warum sollten die Meerestiere an Land kriechen und einige sogar fliegen? Ein Schulfreund sagte einmal: "Der Mensch ist der Versuch des Universums, sich selbst zu verstehen", finde ich gut. Alles in allem ist es jedenfalls ziemlich unglaublich, daß sich alles ohne einen Schöpfer, mindestens aber einen lenkenden Evolutionsgott abgespielt haben soll.

David Attenborough, der einen Bestseller über Evolution schrieb, bringt es auf den Punkt: "Bei der Beschreibung der Folgen dieses Prozesses (der Evolution) wird nur zu leicht eine Ausdrucksweise verwendet, die die Vorstellung erweckt, als wären die Tiere selbst bestrebt gewesen, auf zweckgerichtete Weise eine Veränderung herbeizuführen - als hätten die Fische an Land gehen und ihre Flossen in Beine umgestalten *wollen,* als hätten Reptilien den *Wunsch* gehabt zu fliegen und deshalb danach getrachtet, ihre Schuppen in Federn zu verwandeln, so daß sie zu guter Letzt Vögel wurden. Es gibt nicht den geringsten konkreten Beweis für eine derartige Annahme."

Aber Vorsicht ! Zu häufig haben Menschen sich einen Gott erdacht, der die Lücken ausfüllt, die sie nicht verstanden. Als die Menschen dachten, die Erde sei der Mittelpunkt des Universums, da schienen die Ellipsenbahnen, die die Planeten um die Sonne drehen, ziemlich komplexe Figuren darzustellen, sogenannte Epizyklen. Genau aus dem Grund, weil die Bahnen so kompliziert waren, um sie zu erklären, sahen die Menschen der Zeit hierin einen Gottesbeweis. Heute sind wir ein Stück weiter und können uns die Planetenbewegungen auch ohne Gott vorstellen.

Egal, ob wir auch die Entstehung der Arten, die Evolutionslehre irgendwann einmal zweifelsfrei erklären können, so wie die Planetenbewegungen heute und ich möchte einen lenkenden Gott nicht ausschließen, aber der Gott der Bibel ist es nicht und wohl auch nicht der des Koran oder sonstirgendeiner, was allerdings nicht mehr als meine persönliche Ansicht ist.

Biochemiker *Ernest Kahane*: "Es ist absurd und unsinnig zu glauben, daß eine lebende Zelle von selbst entsteht; aber dennoch glaube ich es, denn ich kann es mir nicht anders vorstellen."

3.2 Der sinngebende Gott

Aber selbst wenn wir eines Tages auch ohne Evolutionsgott auskommen, eines wird immer unerklärlich bleiben: Warum sollte es überhaupt irgendetwas geben, warum ein Universum mit Sternen, Sonne und Erde, auf dem sich das Leben erst entwickeln kann? Soll das einfach da sein? Spätestens hier muß die Wissenschaft aufgeben, sie kann nicht erklären, warum etwas ist.

Es bietet sich also an, einen Gott zu erdenken, der das alles gemacht hat, den man über alles stellt und der allem einen Sinn gibt. Das Weltall kann nicht einfach da sein, also muß es einen Gott geben, der es gemacht hat. Einige Zeit dachte ich auch so, aber dann dachte ich weiter: Wenn die Welt nicht einfach "da" sein kann, warum soll dann ein Gott einfach "da" sein? Wenn man der Welt einen Sinn geben will durch einen Gott, wer gibt dem Gott seinen Sinn? Die Sinnfrage kriegt man mit Hilfe eines Gottes nicht aus der Welt, sondern man verschiebt sie eine Autoritätsebene weiter nach oben. Der einzig logische Zustand wäre, wenn nichts existierte und nichts da wäre.

Tatsache aber ist, daß etwas ist. Wir müssen das wohl so akzeptieren, ohne den Urheber oder den Sinn zu kennen. Ein Gott hilft nur dann aus dem Dilemma, wenn man den Gedanken nicht zuende denkt und die Existenz des Gottes nicht hinterfragt.

3.3 SINN

Natürlich führt das Evolutionsdenken ohne einen Gott in die totale Sinnlosigkeit der menschlichen Existenz. Kein Schöpfer, kein Auftrag, kein Ziel, kein Sinn. Das Unerträglichste für mich ist aber Sinnlosigkeit, die Suche nach dem Sinn des Lebens beschäftigt sämtliche Menschen dieses Planeten, die ein bisschen philosophieren (Nicht alle stört die Sinnlosigkeit, sonst hätten die täglichen Talkshows und die Seifenopern ja nicht so hohe Einschaltquoten). Ich persönlich rette mich aus dem Dilemma der Sinnlosigkeit, indem ich aufmerksam nach dem wahren Sinn des Lebens weitersuche und Irrwege wie den der christlichen Lehre aussortiere. Ausserdem erscheint es mir sinnvoll, den wirtschaftlichen Blödsinn unserer Zeit mit seinen verstaubten Dogmen aufzumischen und die Freiwirtschaftslehre, den "Weg zu Gottes Reich auf Erden", zu vertreten. Das nur nebenbei, jetzt soll es darum gehen, wie sinngebend das Weltbild der Christen wirklich ist.

Da sitzt also im Nichts ein allmächtiger und ewiger Gott, warum auch immer, der

schafft Himmel und Erde. Vielleicht war ihm langweilig und er wollte sozusagen ein paar Haustiere, oder er wollte ein paar Kreaturen, die ihn anhimmeln und anbeten wieder um Langeweile zu überwinden, vielleicht hatte er auch einen riesigen Topf mit ganz vielen Seelen und er wußte nicht, ob die auch alle würdig sind, in den Himmel zu kommen. Oder aber er hatte nur begrenzt Platz im Himmel und mußte aussortieren. Daher schuf er eine große und vor allem unfassbar faire Maschine, das Universum, durch das die ganzen Seelen aus seinem großen Topf nach und nach hindurchgejagt werden und am Ende stellt sich heraus, welche Seelen die besten sind.

Die besten sind aber nicht etwa die, die sozialverträglich leben und sich an Gottes Gebote halten, sondern diejenigen, die für ihre Sünden um Vergebung bitten und die eine Beziehung zu Gott haben. Mit anderen Worten: Lieber ein betender Massenmörder als ein atheistischer Humanist, der ehrenamtlich Sozialdienste leistet. Keineswegs aber sorgt er für klare Verhältnisse, es kommt darauf an, zu glauben, ohne sicher sein zu können, so steht es ja im Gott-gesetz. Warum sonst sollten diejenigen belohnt werden, die alles glauben, was man ihnen erzählt, ohne es zu hinterfragen? Die Denkenden, die sich nicht hiermit begnügen, kommen übrigens in die Hölle für die Ewigkeit, ist doch fair, oder? Nicht? Doch, das ist Gottes Gerechtigkeit, das können wir Menschen gar nicht verstehen mit unseren irdischen, beschränkten Gehirnen (Jes.55, 8-9).

Natürlich sollen ihm seine Jünger auch dienen, obwohl er in seiner Allmacht ja auch locker mal eben selbst alles erledigen könnte. Er könnte zum Beispiel dafür sorgen - sozusagen mit einem imaginären Fingerschnippen - daß niemand in der Welt mehr hungern muß und es keine zum Himmel schreienden Ungerechtigkeiten mehr gibt, aber er tut es nicht. Der Zustand dieser Welt ist vollkommen von Gott gewollt, denn er tut ja nichts dagegen.

Noch ein Gedanke: Vor dem Sündenfall gab es noch kein Leid und keinen Tod - welchen Sinn hat diese Welt damals gemacht, warum hat Gott Adam und Eva in die Welt geschickt? Scheint sinnlos, aber Gott wird schon wissen, warum...

Die Menschen machen ja nun nicht immer das, was Gott erwartet, und eigentlich müßte er uns alle in die Hölle schicken, zu seinem Gegenüber, dem bösen Teufel, denn so steht es in dem Gesetzbuch für Götter. Also mußte sein Sohn herhalten und sterben, denn darum ist es wieder möglich, daß Gott den Menschen begrenzt Platz im Himmel einräumt. Nicht zu vergessen: Jesus ist der einzige Sohn, den dieser Gott "gezeugt" hat, es fragt sich, wie dieser Gott jetzt das Fortbestehen seiner Art sichert? Eine Frage, die einem ewigen Gott natürlich auf den Nägeln brennt, darum ist dieses Opfer ganz besonders hoch einzuschätzen. Die Botschaft ist klar: Jesus ist FÜR DICH gestorben, das solltest du nicht vergessen, obwohl er auch für Milliarden, Billionen, Trilliarden andere gestorben ist.

3.4 Kein Richter

Zurück zur Evolution: Wie gesagt, auch mir scheint es unglaublich, daß alles einfach da ist und sich so entwickelt, aber es scheint die einleuchtenste Erklärung für die Entstehung der Menschheit zu sein, denn sie hat einen Vorteil: Sie kommt ohne einen Gott aus.

Jaques Monod, Nobelpreisträger und Molekularbiologe, schrieb: "Wenn der Mensch diese Botschaft in ihrer vollen Bedeutung aufnimmt, dann muß der Mensch endlich aus seinem tausenjährigen Traum erwachen und seine totale Verlassenheit, seine radikale Fremdheit erkennen. Er weiß nun, daß er seinen Platz wie ein Zigeuner am Rande des Universums hat, das für seine Musik taub ist und gleichgültig gegen seine Hoffnungen, Leiden oder Verbrechen."

Hier wird ganz deutlich, wie allein die Menschheit wirklich ist, ohne einen Gott, der die Zukunft kennt, der alles lenkt und aufpaßt, der am Ende die Bösen richtet und Gerechtigkeit herstellt. Alles, was auf Erden passiert, passiert ohne Richter und Überwacher.

Wäre das nicht ein Grund, schon auf Erden für Gerechtigkeit zu kämpfen? Die Bösen, Ungerechten wird keine Strafe ereilen, was passiert ist und passiert, danach kräht kein Hahn mehr. Man erkennt hier eine Funktion, die die Religion im Laufe unzähliger Jahrhunderte erfüllt hat: Die Reichen und Ungerechten zu beschützen. Genauso könnte man etwas positiver sagen, daß Religion den Bürgerfrieden sichern half, aber in jedem Fall aus einem Grund: Die Armen, Unterdrückten, Ausgebeuteten und Betrogenen hatten immer die Hoffnung, daß im Himmel am Ende doch alles gerecht/gerächt wird, was sie erdulden müssen, darum konnten sie von irdischer Rache oder von einem Aufstand ablassen.

In dem Sinne noch ein Zitat von Napoleon: "Religion ist das, was die Armen davon abhält, die Reichen umzubringen." Nochmal Napoleon: "Religion ist ein effizienter Weg, um die Massen still zu halten." Die christliche Religion passt gut in dieses Bild, betont sie doch immer, daß irdischer Reichtum keinen Wert hat, daß die Wissenden nicht so leicht in den Himmel kommen wie die gläubigen Kinder Gottes, diese Schafe. Im Übrigen hat die Kirche seit Menschengedenken jede noch so grausame Regierung problemlos begleitet.

Und dann steht in Epheser 6,5f folgendes: "Ihr Sklaven, seid gehorsam euren irdischen Herrn mit Furcht und Zittern, in Einfalt eures Herzens, als dem Herrn Christus; nicht mit Dienst allein vor Augen, um den Menschen zu gefallen, sondern als Knechte Christi, die den Willen Gottes tun von Herzen." Im 1.Timotheus 6 steht: "Alle, die als Sklaven unter dem Joch sind, sollen ihre Herren aller Ehre wert halten, damit nicht der Name Gottes und die Lehre verlästert werde. Welche aber gläubige Herren haben, sollen diese nicht weniger ehren, weil sie Brüder sind, sondern sollen ihnen um so mehr dienstbar sein, weil sie gläubig und geliebt sind und sich bemühen,

Gutes zu tun." Die Sklaven sollen sich also in ihr Schicksal ergeben, anstatt für Gleichheit unter den Menschen zu kämpfen? Seien Sie versichert, es gibt weitere Bibelstellen, die dies untermauern: Die Bibel hat kein Problem mit Sklaverei.

Diese Rolle spielt die Kirche, die christliche Religion natürlich auch heute noch, wenn auch nicht in so krasser Weise wie vor ein paar Jahrhunderten: Viele Menschen glauben an die die große gerechte Abrechnung nach dem Tod und das konserviert die Ungerechtigkeiten dieser Welt.

3.5 Sünde, freier Wille

Wie ist das nun mit der Sünde? Im Prinzip ist es ja schon Blödsinn, daß schlechte Taten gegenüber Mitmenschen uns gegenüber Gott schuldig machen - bei dem Geschädigten sollte man um Vergebung bitten. Weiter hat Gott uns so geschaffen, wie wir sind - warum sollte er sich also beschweren und erwarten, daß wir uns auf Knien entschuldigen?

Jetzt sagen Christen, daß "Gott uns einen freien Willen gegeben hat", damit wir selbst entscheiden können.

Rein materialistisch betrachtet kann man auch das infrage stellen, denn was ist ein Mensch mehr als ein Haufen Atome und Moleküle, die miteinander unter Einfluß der Naturgesetze in Wechselwirkung stehen? Ein Gedanke ist nicht mehr als chemische Reaktion im Gehirn, eine Entscheidung das zufällige Aufeinanderprasseln einiger Atome. Menschen sind also nur bessere Roboter, die alles so machen, wie es programmiert wurde durch die Natur, durch den Ausgangszustand. Wo ist der "göttliche Funke", das was uns und alles Leben auf der Welt von einem Roboter unterscheidet? Ist der freie Wille vielleicht nur eine Einbildung, die sich aus der Komplexität des menschlichen Körpers ergibt?

Das ist genau wie Würfeln: Es scheint purer Zufall zu sein, welche Zahl oben liegt, welche Augensumme der Würfel also zeigt, denn wenn man häufiger würfelt, dann liegt jede Zahl - statistisch gesehen - ungefähr gleich häufig oben. Eigentlich hängt das Ergebnis des Wurfes aber davon ab, mit welcher Geschwindigkeit und in welchem Winkel der Würfel aus welcher Höhe abgeworfen wird, mit welchem Spin(Drehung) in jeder Dimension er fliegt, dann wie der Würfel und die Oberfläche beschaffen sind, auf der der Würgel landet usw. Es ist also keinesfalls Zufall.

Ist der freie Wille also pure Einbildung? Friedrich von Schiller sagte einmal: "Die Kirche hat den freien Willen nur erfunden, um die Menschen schuldig zu sprechen." Erstaunlich paßt der Verdacht, wenn man sich die Veränderung des Todesbildes anschaut, die sich seit dem Mittelalter ergeben hat. Den folgenden Abschnitt fand ich in einem Buch über Kunst, in dem der Hintergrund der Bilder der verschiedenen Epochen erläutert wurde:

- "War der Tod im Mittelalter wegen des kollektiven Rückhalts für den einzelnen kaum mit Grauen und Schrecken verbunden, nicht zuletzt auch, weil die Theologie noch einen bruchlosen Übergang vom irdischen in das jenseitige proklamierte, so wurde er seit der Mitte des 14. Jahrhunderts vom Klerus zunehmend makabrisiert. Dabei konnten die Schrecken des Schwarzen Todes, der verheerenden Pestepedemien, für diesen Zweck nutzbar gemacht werden. Sie waren aber nicht Primärursache für all diese Todesvorstellungen - Pestepedemien großen Ausmaßes hatte es schon vorher gegeben, ohne daß sie zu einer Veränderung des Todesbildes geführt hätten.
- Hintergrund war vielmehr das Interesse der Kirche, die sich in ihrer bis dahin schwersten Krise befand (man denke nur an das Auseinanderbrechen der Kirche in zwei Papstkirchen, an das große abendländische Schisma), in der sie den schwindenden Einfluß auf die Laien zurückzugewinnen hatte. Zu diesem Zweck führte sie in die Theologie das Drama der Agonie ein. Dem Gläubigen, der als durch und durch sündenbeladener Mensch angeprangert wurde, konnte Rettung verheißen werden, wenn er im Hinblick auf den Tod als letzten Lebensabschnitt in steter Reue und Selbstzerknirschung Buße tat. Dazu aber mußte er sich aber dem Klerus als Absolution (Ego te absolvo) erteilender Instanz anvertrauen. Nicht zufällig, daß im 14./15. Jahrhundert die Ohrenbeichte (confessio oris) vor dem Beichtvater als ein alle Lebensbereiche der Laien kontrollierendes Mittel eingeführt wurde.
- Eine weitere, vielleicht noch wesentlichere Voraussetzung für das Aufkommen der neuen Todesvorstellungen, die die theologischen Ängstigungsstrategien erst ermöglichte, war der in den Kreisen des Handelsbürgertums sich ausbreitende spätmittelalterliche Individualismus. (...)"

3.6 Seele

Was ist nun die Seele? Rein logisch gesehen kann sie nur das Bewußtsein sein, das Gefühl "Ich bin hier in diesem Moment". Alle Sünden, jeder Glaube an Gott kann sich nur im vergänglichen Gehirn abspielen, denn die Information muß ja irgendwo gespeichert werden. Alles, was wir eventuell mit in den Himmel nehmen könnten, ist weder Geld noch irgendwelcher Schmuck, wie die Christen sagen, noch ein Gedanke an Gott oder ein Bibelvers, auch kein christliches Lied oder die Erinnerung an die Konfirmation; in den Himmel kann nur das Bewußtsein wandern, wenn denn überhaupt etwas wandert. Aber: Ist dann nicht alles weg, was uns Menschen eigentlich ausgemacht hat?

3.7 Und die Anderen?

"Ich kann mir nicht vorstellen, daß Gott erfunden ist, wo doch die Religion über die

ganze Welt verbreitet ist." Es gibt viele Millionen gläubige Menschen, die alle von persönlichen Erfahrungen mit Gott erzählen, die ihn erlebt und gespürt haben. Dennoch sollte man nicht hieraus schließen, daß Gott tatsächlich existiert, denn: Menschen können sich soviel einbilden, man glaubt's gar nicht. Es gibt auch Menschen, die den Blechdosen von Scientology heilende Kraft zumessen. Wer an einen Gott glauben will und aufmerksam auf Beweise wartet, wird irgendwann etwas Ungewöhnliches finden, das er als Gottesbeweis wertet. Gebetserhörungen sind wahrscheinlich auch nur blinde Zufälle, die nur stärker wahrgenommen werden, genau wie es immer nur dann regnet, wenn man gerade keinen Schirm dabei hat. Wird das Gebet nicht erhört, dann ist es jedenfalls kein Gegenbeweis, sondern ein weiser Gott, der sich in unserem Sinne gegen die Gebetserhörung entschieden hat. "Ein Christ weiß, daß alles, was Gott an ihm tut, nur zu seinem Besten geschieht", wie die Bibel sagt.

Eigentlich müßte es doch schon seltsam erscheinen, daß es (je nach Definition) mindestens vier große Weltreligionen gibt, die allesamt einen Alleinvertretungsanspruch für sich reklamieren. Jeder will recht haben und erklärt alle anderen Religionen für erfunden, denn es können nicht zwei richtig sein. In jeder dieser Religionen gibt es aber Menschen, die von persönlichen Erfahrungen mit ihrem Gott berichten und in ihrer Religion aufgehen. Kann es da nicht möglich sein, daß einfach keine der Religionen recht hat?

Und auch den Stimmen will ich widersprechen, die sagen, das Leid und der Zerfall dieser Welt sei die Folge von Gottlosigkeit, die Folge eines Abfalls von Gott. Die größten Katastrophen der Geschichte geschahen deshalb, weil die Massen genau so einen blinden Autoritätglauben hatten, wie ihn die Bibel fordert. Und wenn die Menschen sich dann auch noch auf einen Gott verlassen, der im Notfall schon einspringt, dann zerfällt diese Welt erst recht.

3.8 Gut und Böse

Was ist Gut und was Böse? In der Bibel gewinnt man fast den Eindruck, als wären dies feste Begriffe und es gäbe keine Graubereiche. Entweder Sünde oder nicht, entweder Gut oder Böse.

Was der Mensch als Gut und was als Böse beurteilt, das hängt natürlich von den allgemeingültigen Normen und Werten ab, die in der jeweiligen Kultur anerzogen werden. Das, was in einer Kultur als Gut bezeichnet wird, kann in einer anderen als Böse gelten. Bei Nietzsche sind "die Guten" sowieso nur verachtenswerte Kreaturen, die das Schlechte erhalten und die überlieferten Normen und Sitten für unüberwindbare, ewige Gesetze halten. (Im Gegensatz dazu stehen die Edlen, die Schaffenden, Denkenden).

Welche Ansicht in unserem Kulturkreis herrscht, was man hier als Gut und Böse

betrachtet, soll jetzt beschrieben werden. Im allgemeinen tut derjenige eine gute Tat, der den eigenen Vorteil zugunsten anderer zurückstellt, der also eine gemeinützige Sache macht.

Böse ist im Gegensatz dazu ein Mensch, der den eigenen Vorteil so wichtig nimmt, daß er sogar den Schaden anderer in Kauf nimmt. Besonders verwerflich ist das dann, wenn der eigene Vorteil oder der fremde Schaden erheblich ist. Ein Mord wäre ein extremes Beispiel dafür, der begangen wird, um eine Versicherungssumme zu kassieren. Oder ein Mensch, der sich auf Kosten anderer profilieren will, indem er Witze über eine Person macht.

Ist es nicht im Grunde sogar so, daß alles, was man als Mensch tut, nur aus einem Abwägen darüber entspringt, was einem den größten persönlichen Gewinn verspricht? Auch scheinbar gemeinnützige Taten sind im Prinzip verkappter Eigennutz; man tut es, um ein dankbares Lächeln vom Geholfenen zu ernten oder um irgendwie anders sozial zu profitieren. Die gute Tat nur, um nicht als Egoist verachtet und aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden?

Oder aber man hat vielleicht sogar tatsächlich abgewägt, daß die Bequemlichkeit, die man durch das Helfen aufgibt, geringer einzuschätzen ist als der Gewinn, den der Gegenüber durch die Hilfeleistung erfährt. Die Tatsache, daß man aus Erfahrung mindestens sozial aus der gemeinnützigen Tat einen persönlichen Gewinn ziehen kann, überwindet hier wohl die dem Menschen eigene Bequemlichkeit und Trägheit.

Andere, denen die zwischenmenschlichen Beziehungen nicht so wichtig sind, neigen eher zum Eigennutz oder Egoismus. Gut und Böse sind also nicht wie schwarz und weiß, sondern ein ein mehr oder weniger an Eigennutz bestimmt die Zuordnung.

Ich möchte hier nicht die Gelegenheit verpassen, Silvio Gesell zu zitieren: "Der Dumme ist egoistisch. Der Intelligente erkennt, daß im Gedeihen des Ganzen der eigene Nutz am besten verankert ist."

Es ist zwar offensichtlich, daß die "Gemeinnützigen" für die Gesellschaft verträglicher sind als Egoisten, aber deswegen muß man nicht mit ewiger Hölle drohen, um die Menschen zu einem vernünftigen Umgang miteinander zu zwingen. "Liebe deinen Nächsten" kann man auch ohne einen überwachenden Gott im Rücken praktizieren...

3.9 Abschlußfazit

Wie gierig muß man darauf sein, in den Himmel zu kommen, wenn man der Bibel glaubt? Wie konsequent muß man sein Gehirn abschalten in den entscheidenden Momenten, wenn es zu Denken gilt, um mit dem Weltbild der Bibel klarzukommen?

Aber das ist nicht mein Problem.

Na gut, solange die Christen nicht im Namen Gottes töten wie früher, sollen sie doch glauben, was sie wollen. Sollen sie sich doch als bessere Menschen fühlen, auch wenn sie es nicht zugeben. Sollen sie sich doch insgeheim an dem Gedanken hochziehen, daß sie in den Himmel kommen, während sie alle anderen in der Hölle vermuten und schadenfroh daran denken.

Ihren Gott gibt es trotzdem nicht.

Das Original steht unter: http://www.systemfehler.de

---

letzte Aktualisierung am: 22.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Sieben Prinzipien des HUNA

Damit kannst du dein Leben ändern

Von einem Leser wurde ich auf die hawaiianische philosophisch-religiosen Prinzipien des HUNA aufmerksam gemacht. Ich forschte nach und fand wirksame Prinzipien, die, für mich, eigentlich a) nichts Neues und b)auch nichts Außergewöhnliches beinhalten. Aber ich finde, daß diese Prinzipien es wert sind (weil sie sich z.T. sehr mit den EgoPower-Thesen decken), hier in einer Kurzfassung, in meine Artikel-Sammlung aufgenommen zu werden.

Hier also die HUNA-Prinzipien in einer Kurzfassung:

IKE - ***Die Welt ist, was Du denkst.***
So sei bewußt, daß Du wählen kannst, welche Gedanken Du denken willst und welche Überzeugungen Deine Handlungen bestimmen sollen.

Alles, was wir erleben, stammt von unseren bewussten und unbewussten Gedanken über uns und das Leben. Das Gute wie das Negative sind Teil unserer Realität aufgrund unserer Glaubenssätze oder jener, die wir von anderen akzeptiert haben.

Kala - ***Es gibt keine Grenzen.***
So sei frei, Deine Vorstellungen über Begrenztheiten, ob sie Gesundheit, Glücklichsein, Wohlstand oder Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft betreffen, nach Deinem Willen zu ändern.

Alles ist möglich, wenn wir daran glauben. Und alle Glaubenssätze kann man verändern. Das bedeutet, dass auch alle Zustände, in denen wir uns befinden, geändert werden können, und zwar in dem Maße, in dem wir bereit sind, uns selbst zu verändern.

Makia - ***Energie fließt dort, wo Aufmerksamkeit hingeht.***
So gibt dem, was Du willst, ständige Beachtung. Deine Gedanken verstärken (energetisieren) Dein Verhalten.

Welche Gedanken haben wir ? Wir denken jeden Tag etwa 80.000 Gedanken. Beschäftigen die sich mit dem, was wir wollen ? Oder damit, was wir als unvermeidlich akzeptiert haben ? Gedanken sind Energie und mit dieser Energie erschaffen wir unsere Welt, immer wieder aufs Neue. Wenn wir etwas in unserem Leben verändern wollen, dann müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf das lenken, was wir haben wollen, und nicht auf das, was wir nicht wollen.

Manawa - ***Jetzt ist der Augenblick der Macht.***
Zentrier Dich in der Gegenwart, wenn Du eine Veränderung machen willst.

Unsere Fähigkeit, Harmonie zu halten oder wiederherzustellen, hängt davon ab, wie sehr es uns gelingt, unsere Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu halten. Hier und Jetzt können wir Entscheidungen treffen. Erlebnisse der Vergangenheit haben im Jetzt nur den Wert einer Erinnerung, und die Zukunft wird beeinflusst von den Gedanken, die wir jetzt in uns tragen. So gesehen ist die Zukunft offen, denn wir können jederzeit unsere Einstellung verändern und damit auch den Ausgang künftiger Erlebnisse.

Aloha - ***Lieben ist glücklich sein mit....***
So sei glücklich mit dem, was gut ist und zähle Deine Erfolge und glücklichen Umstände, um sie zu vermehren. Liebe wächst aus Dankbarkeit und Lob, fürsorglicher Berührung und fröhlichem Dienst. Die Liebe ist der größte aller Heiler. Wenn du zufrieden bist mit dir selbst, mit dem, was du erreicht hast, und mit allem anderen in deinem Leben, dann wird dir alles gelingen, bzw. du kommst mit allen Lebenslagen gut zurecht. Obwohl das einfacher gesagt als getan ist, lohnt sich jeder Schritt in diese Richtung. Jedes Stück Vergebung und Toleranz erleichtert ein Stück Schmerz und Leiden. Und jedes Lachen verleiht Stärke.

Mana - ***Alle Macht kommt von innen***.
Sei überzeugt, daß Deine Verbindung zu Deiner Quelle unzerstörbar ist. Stärke die Verbindung durch Affirmationen und Immagination. Nichts und niemand hat Macht über dich, es sei denn, du glaubst daran. Wir sind jederzeit frei, uns für oder gegen etwas zu entscheiden, auch, wenn es manchmal schwerfällt und unsere Verhaltens- und Denkmuster uns gefangenzuhalten scheinen. Es gibt für alles eine Lösung, wenn wir sie finden wollen. Was wir oft scheuen, sind die Konsequenzen unserer Entscheidungen.

Pono - ***Was wirkt, bestimmt, was richtig ist.***
Sei gut in dem, was Du tust und tu alles so gut Du kannst. Es gibt immer andere Möglichkeiten, wie etwas getan werden kann und die beste Art, bringt das beste Ergebnis.

Worauf es hier also ankommt, ist, Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. Es gibt keine absolute Wahrheit. Wahr ist, was funktioniert. Wenn die Absicht gut ist und die gewünschte Wirkung erzielt, hat der gewählte Weg für den, der ihn geht, seine Berechtigung.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Energie Gesetz

Was haben wir in der Schule gelernt? Energie kann nicht verloren gehen. Sie kann nur in einen anderen Zustand umgewandelt werden.

So weit so gut. Nehmen wir einmal diese "Weisheit" als einen realen Fakt an. Was würde das für uns bedeuten?

Nun ganz klar: Alles, in was wir unsere Energie stecken, das wird größer.

Essen wir zu viel - werden wir fett.
Lösen wir oft Kreuzworträtsel - so wächst unser (Kreuzworträtsel-) Wissen
Trainieren wir unseren Körper, so wachsen unsere Muskeln.
Baust du in jeder freien Minute an deinem Haus herum, so wird es immer schöner
Wälzt du dich immer und immer wieder in deinen Problemen herum, so werden sie größer.
Konzentrierst du dich immer wieder auf deine Krankheiten, so werden sie stärker.
Denkst du immer wieder den gleichen Gedanken, so bilden sich die bevorzugte Nervenbahnen (Denkrinnen)

Ein Wunsch ist ein Ziel, in das man keine Energien steckt, um ihn zu verwirklichen.

In was steckst du deine Energie?

Anders herum, läßt der Umkehrschluß zu, daß anderes, in das du keine Energien mehr steckt, schrumpft und kleiner wird. Fähigkeiten, Kenntnisse, Beziehungen und Freundschaften verkümmern, wenn du keine Energien mehr hinein steckst.

Du hast die Macht.

---

letzte Aktualisierung am: 09.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die NÖ-Technik

Will dir jemand eine Verpflichtung aufschwätzen und du hast dazu keine Lust, dann sage einfach NEIN. - Einfach so. Malt er dir in allen Einzelheiten aus, was die Nachteile für dich sein werden wenn du ablehnst (Das machen gerne Versicherungsvertreter und auch "niedrig positioniert angesiedelte Chefs" im Gruppenleiterstatus) höre dir alles an. Stimme allem zu. Meistens versuchen sie dich auf eine JA-STRASSE mit folgenden Worten zu locken: "*Stimmen sie mir darin überein wenn ich sage ....*". Oder sie sagen irgend etwas und stellen am Schluss des Satzes ein "..... *laber laber... NICHT WAHR*?" dran. (Meist mit einem fragenden Blick) Dann folgen noch ein paar Fragen die du locker mit ***"JA (natürlich)"*** beantworten kannst und sogar solltest. Dabei immer eine offene Körperhaltung zum Verhandlungspartner einnehmen, ein offener direkterBlick und zustimmen nicken.(Dann ist der Gag effektiver und lustiger). Und wenn sie meinen sie haben dich im Sack kommt die ultimative Fangfrage. Aber du bist bewappnet, **nickst zustimmend** und sagst nach einer kurzen Pause: **"*NÖÖ*!!".**

Entsetzen bein anderen. Es folgen dann i.d.R. noch ein paar Wiederholungen als Überredungsversuche. Stimme diesen wie oben zu, aber sei wachsam. Und wenn um die Entscheidung geht: **"*NÖÖ*!!"**.

Wenn du jetzt gefragt wirst warum nicht, **gebe nie eine konkrete Erklärung ab.** Sage einfach "*Da sprechen mehrere Gründe für mich dagegen. das würde jetzt zu weit führen diese zu erläutern*". Gebe eine langatmige Erklärung ab, daß du jetzt gerne über einen Punkt reden könntest, aber da sind noch so viele weitere. Die Zeit könnte man ja für was wirklich SINNVOLLERES nutzen.

Gut kommt auch deine Aussage: "*Die einzelnen Argumente hören sich alle logisch und verständlich an, aber den großen Zusammenhang bekomme ich irgendwie nicht hin*". Wenn er jetzt nachfragt, was die denn unklar ist, überlege kurz (oder tue so) - immer dabei positiv nicken - und dan kommt der Hammer: "*Also jetzt wo sie mich so fragen, ich kann es noch nicht einmal in Worte fassen, so unklar ist es mir....*"

Wenn du das Spielchen immer so wiederholst 1. "*NÖ*" und 2. "*Ich verstehs nicht*", wird er irgendwann an seinem oder deinem Verstand zweifeln und dich in Ruhe lassen.

Ein Freund von mir hat die Methode unter dem Namen **"NÖ-Technik"** entwickelt. Wir haben sie gemeinsam verfeinert und sie funktioniert perfekt. Immer. Der Gag liegt wirklich darin, dem Gesprächs-Gegner keine Angriffsfläche zu bieten und zum Schluß immer "***NÖ***" zu sagen. **Sei wie ein Stück Seife im Wasser**.

Eine TOP Technik... oder?

.... "*NÖÖ*".... ??????? .... hihi .....

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Keine Kompromisse + Keine Verpflichtungen = Keine Probleme

Lehne jeden Kompromiß, der an dich heran getragen wir rigoros ab. Ich meine damit nicht diese kleinen alltäglichen Kompromisse. Wenn du z.B. abends länger arbeitest , weil du mehr Geld brauchst (Mein Tip: Lies mal das Supergeschäft 1 oder Supergeschäft 2) dann finde ich ist das kein Kompromiß sondern deine freie Entscheidung.

Wenn du aber z.B. bei deiner Frau bleibt obwohl sie die gewaltig auf die Nüsse geht, dann finde ich solltest du diesen Grund der dauernden Unzufriedenheit und des Streites so schnell wie möglich ändern. **Ein schwerer Kompromiß macht dich kaputt, laugt dich aus**. Egal was du machst, dir geht es schlecht dabei. Ändere das solange du noch gesund bist. Du hast sonst nicht mehr viel Zeit. (erkennst du die Motivationsrichtung ***Weg_von_Negativem***?)

Hast du noch nicht die Energie den nötigen Schritt zu tun, dann mach dir in allen Konsequenzen klar, was es dich auf die Dauer kostet wenn du nichts tust. Nur du kannst dir dabei helfen. Nutze jede Chance zu Änderung. **Verbinde das Nichtstun mit starken unangenehmen Gefühlen** und das treibt dich voran.

Noch mal:
Lehne_jeden_schweren_dich_krankmachenden_Kompromiss_rigoros_ab und lebe mit den Konsequenzen. Sie sind auf jeden Fall leichter zu ertragen, weil es keine negativen Ereignisse gibt. Sondern nur Standpunkte. Benutze die Kenntnisse aus dem Kap. "Jeden Nachteil mit dem Faktor 10 in einen Vorteil verwandeln" um dein Leben wieder in den Griff zu bekommen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Supergeschäft (1).

Mit den folgenden Tips habe ich mein erstes großes Geschäft gemacht. Sie waren praktisch die Grundlage zu meinem Start.

1. Überlege was du besser kannst als der Durchschnitt. Sage jetzt bloß nicht, da gibt es nichts. Es gibt immer etwas. Du mußt nicht der Beste auf diesem Gebiet sein. Nein nur ein bißchen besser als der Durchschnitt. Besitzt du besondere Kenntnisse oder Fähigkeiten? Oder kombiniere deine Kenntnisse.

2. Suche etwas was dich stört und finde eine Abhilfe: z.B. schnarchenden Partner, brennendes Licht im Treppenhaus, oder sonst was. Finde eine Abhilfe. Falls du nicht weißt wie, dann lese mal "Durch Nichtstun kreativ Probleme lösen".

3. Biete deine Lösung, Kenntnisse und Erfahrungen anderen an. Entweder als direkte Hilfe oder fasse sie in eine schriftliche Form und lasse sie drucken. Glaubst du deine Rechtschreibung ist für die Füße, dann schau dir einmal meine an. Es kommt nicht darauf an, wieviel es deinem Leser im Mark und Pfennig bringt,sondern wieviel Spaß ihm deine Lektüre macht. Laß deine Textvorlage deine Putzfrau, Kinder und deine Oma lesen. Finden sie es nicht wesentlich schlechter als Asterix, dann ist dir der Erfolg sicher.

Die Herstellung von einem Heft von ca. 80 Seiten, DIN/A5 in einer Auflage von 500 Stück hat mich DM 1200.- gekostet. Die folgenden Nachdrucke nur noch DM 600.-. Die Druckfilmvorlagen waren ja noch vorhanden. Heutzutage kannst du mit dem Bind-O-Matic System (das sind die Klebehefter) und Fotokopien für 3 DM ein Exemplar davon erstellen. Wenn du nun meinst ,du kannst nicht schreiben, so macht das nichts. Suche dir irgendeine Tippse die das für einen Hunderter macht. Damals hat das für mich die Sekretärin von meinem Chef gemacht. (Umsonst, Danke Petra).

4. Nun mußt du dafür werben. Schaue dir in den Zeitschriften, die deine Zielgruppe ließt die Anzeigen an. Rufe in der Anzeigenabteilung an und lasse dir die *MEDIA-Daten* zusenden. Das ist eine Preisliste für die unterschiedlichen Anzeigen und eine schöne Tabelle welche Leute, in welchem Alter, mit welchem Einkommen (und noch mehr) die Zeitschrift lesen und ein paar Exemplare der Zeitschrift selbst ;-)

5. Hast du absolut keine Ideen was du schreiben kannst, schau dir die Anzeigen an, die unverändert über einen längeren Zeitraum erscheinen. Die haben Erfolg und du kannst mit einem Produkt, das billiger, besser oder nur bessere Werbung macht nicht falsch liegen. Abschreiben darfst du es nicht, aber gekonnt nachempfinden ist o.k. Oder bringe eine Zusammenfassung zu Themen in einer kompakten Form . (**Was meinst du denn, was du hier liest?**). Der Inhalt ist primär egal, entscheidend ist die Aufmachung der Werbung und der Sprüche darin.

6. Der Verkaufpreis sollte **zwischen 30.- und 100 .- DM** liegen. Hier hilft uns das Programm: **Was billig ist taugt nichts**. Wenn du nun meinst das funktioniert nicht, dann laß dir gesagt sein. Mit dieser Methode habe ich angefangen und es klappt heute noch.

Willst du deinen Verdienst damit verzehnfachen dann lies das Kapitel: "Das Supergeschäft 2"

Nun folgt noch ein Artikel, den ich mir einmal irgendwo ausgeschnitten und gescannt hatte:

Werden Sie Verleger, es lohnt sich.

Bedrucktes Papier ließ sich schon immer bequem zu Geld machen. Manchem gelang damit schon das ganz große Geschäft. (Mir übrigens auch)

Aus eigener Erfahrung schlage ich dir vor: Spezialisiere dich auf den Vertrieb von Broschüren zu speziellen Themen, an dem eine größere Gruppe von Leuten Interesse hat. Der Vertrieb dieser Broschüren hat den Vorteil, daß erstens die Manuskripte leicht und kostengünstig zu beschaffen sind und zweitens ist die Herstellung billig. Herstellungskosten von 1 bis 4 DM sind bei einem Verkaufpreis zwischen 18.- und 100.- DM durchaus erreichbar.

Den Vertrieb nimmst du über Kleinanzeigen in der Tages- und Wochenpresse vor, wobei du entweder direkt auf den Verkauf der Broschüre abzielst oder zunächst ein Prospektblatt anbietest, also zweistufig wirbst.

Dein Erfolg wird entscheidend davon anhängen, daß du einen Titel wählst, der von allgemeinem Interesse ist. Eine Broschüre über die künstliche Befruchtung von Bienen mag zwar wissenschaftlich fundiert sein - Käufer wirst du aber kaum finden. Interessanter ist es da gerade schon , eine Broschüre mit dem Thema Wie man sich erfolgreich bewirbt." herauszugeben. Wenn du dich mit einer gut aufgemachten Werbung an die richtigen Leute wendest, z.B. in Anzeigen in der Tageszeitung, Prospektauslagen im Arbeitsamt, bei der Berufsberatung, Briefkastenverteilung, Auslagen in Schulen usw. wird dein Drucker Überstunden machen müssen.

Wie du an das Manuskript kommst? Nun, entweder bist du selbst pfiffig genug, etwa 50 - 100 Seiten zusammenzupinseln , oder du engagierst irgendeinen Hiwi, der das für einen kleinen Obolus erledigt. Wenn du eine Suchanzeige in der Tagespresse aufgibst, (Fachautor für eine Broschüre über die richtige Bewerbung für einen Arbeitsplatz gesucht) , melden sich garantiert einige, die sich dafür geeignet halten. Oder du holst dir ein Fachbuch und empfindest es etwas nach. (Abschreiben ist ja verboten).

Noch ein Themenvorschlag.: Was würdest du bei folgenden Überschrift, in einer Anzeige denken?

Was jedes Frau vor der Ehe wissen muß!

Heiraten sie nicht, ohne zuvor unser hochinteressantes und hochaktuelles
Buch gelesen zu haben. Ein absoluter Knüller, den jede Frau unbedingt kennen
sollte, und der das Geheimnis vieler glücklicher Ehen ist. Für DM 45.- abzurufen bei ....

Und was ist es? Emanzipation - Liebe - Sex ??? Laß der Phantasie der Damen freien Lauf - und schicke .... ein Kochbuch.

Schalte typische Frauenzeitschriften ein, und der Erfolg ist dir so gut wie sicher.

Und eine Anleitung dafür brauchst du sicher nicht. Deine Frau hat sicher irgendein Kochbuch und kennt einige Rezepte. Einfach abschreiben und drucken lassen.

Wenn die Herstellungskosten 2 DM nicht überschreiten und die Werbungskosten je Exemplar mit 5.- ansetzt, ergibt das bei 1000 Exemplaren 7.000 DM. Demgegenüber steht ein Umsatz von 1000 x 45.- DM = 45.000 .- DM. Ganz schön für ein Kochbuch.

Die Anregungen ließen sich noch beliebig fortsetzen, denke selber einmal darüber nach. Du findest sicher selber noch welche. (Solltest du es wirklich machen, würde ich mich als (sogenannter) geistiges Anstoßer des Gedankens über ein Demoexemplar freuen.

Beachte dabei folgende Tips:

Der Umfang darf 80 - 100 Seiten DIN A5 nicht überschreiten. Das wird sonst zu teuer.
Das Thema muß einen größeren Interessentenkreis interessieren.
Das Manuskript muß einfach zu beschaffen sein.
Die Werbung muß gekonnt aufgemacht sein.

Jetzt aber die Ärmel hoch und rangeklotzt. Hurra, hurra, der Reibach ist da....

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Supergeschäft 2.

Du willst also noch mehr verdienen. Richtig so. **Nur wer hoch strebt kann zur Größe gelangen**.

Das Prinzip zum mehr Verdienen ist ganz einfach. Nimm die Tips aus dem "Supergeschäft 1" und erreiche durch bessere Werbung noch mehr Leute.

Gut was ?? Wenn dir jetzt die Sinne schwinden, trink einen auf die Erkenntnis.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Jeden Nachteil mit dem Faktor 10 in einen Vorteil verwandeln.

Das hört sich doch stark an, oder ??

Letztes Jahr gab ich ein Seminar. Abends traf man sich im Hotel und wir becherten ein paar Biere. Dabei kommen dann ganz schnell diese tollen Gespräche, nach dem Motto: "**Mit_uns_können_die_es_ja_machen**." und "**Wie_gehts_uns_doch_schlecht**".

Da ich mich mit solchem Gedankengut nicht infizieren will, entfernte ich mich, ging an die Bar und da laberte mich ein anderer Teilnehmer von der Seite an. Er verstünde gar nicht, was die ganze Diskussion denn solle. Wenn ihm seine Firma ihn z.B. seine Spesen kürze, dann ärgere er sich nicht. Nein. Er freue sich wahnsinnig darüber.

Diesmal mußte ich wohl etwas überrascht ausgesehen haben und er erklärte mir was er meinte:

Streicht ihm sein Chef z.B. 20 Mark der Spesen, weil er der Spesenordnung nach 10 Minuten zu früh zu Hause war, o.ä. dann merke er sich das. Diese Betrag *multipliziere* er mit *10* und er ruhe nicht eher bis er diese 200.- DM wieder zurück hat. Er erklärte mir er betrüge die Firma nicht, um den Betrag zu bekommen, aber er nutze alle ihm zu Verfügung stehenden Möglichkeiten aus, bei denen man manchmal ein Auge zu drücken würde. Diese verwandele er konsequent in einen persönliche Vorteil. Er habe es auf alle Bereiche seines Lebens ausgeweitet. Seine Frau und Schwiegermutter genau so wie seine Verein, Stammtisch, Arbeitskollegen, Chef ... praktisch auf alle, die was von ihm wollen. Und - Er hat Erfolg damit.

Voraussetzung ist jedoch die Einstellung: "Gewissen?? Nein danke !!".

Ich will dich **nicht** dazu anstiften jetzt deine Firma oder Freunde auszunutzen. ***Nein!*** Ich wollte dir nur mal von dem netten Lehrgangs-Teilnehmer an der Bar erzählen.

Bittet dich jemand etwas zu erledigen, lasse dich nicht der "***Lüge der ewigen Dankbarkeit***" abspeisen, wenn du ihm hilfst. Lasse ihn zwar in dem Gedanken, sage es ihm aber öfters, das er dir was schuldet, damit er es auch nicht vergißt.

Merksatz: **Ich tue keinen Handschlag für jemanden, ohne das etwas sofort für mich dabei heraus springt.**

,
* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Verbal-Strategien

Wer kennt sie nicht, die lieben Bissigkeiten, mit denen uns manchmal die lieben Mitmenschen beglücken. Mit denen sie einen in irgend eine Richtung drängen wollen. Meistens in eine, die ihnen selber nützt. Es sind, wohl allen, bekannte Aussagen, die den Angesprochenen ins moralische Abseits stellen und zu einer bestimmten Reaktion veranlassen sollen.

Doch damit ist nun Schluß! Wir fangen den moralischen Ball, die verbale Arschlochkarte nicht mehr auf, sondern leiten die Verbalattacke gegen den Angreifer wieder zurück.

Hier ist sie nun. Die ultimative gefüllte Munitionskiste von "Verbal-Stategien" gegen die tagtäglichen Dummschwätzer-Angriffe.

Du vertraust mir wohl nicht.

- Wer dir traut, traut dem Teufel
- Vertrauen muß man sich verdienen. Und ich hätte da auch schon eine Idee....

Du machst mich krank.

- Dann geh mal schnell zum Arzt
- Och Gottchen. Jetzt steigerst du dich auch noch in eine Krankheit rein.

Was du da getan hast, ist aber .....(irgendwas Negatives).

Aber nur wenn man so ein verdrehtes Wertesystem wie du hat.

Da hast du kein Recht dazu

- Manchmal muß man sich die Rechte einfach nehmen.
- Die Ausrede benutzen Looser immer.

Hast du etwa hinter meinem Rücken...

Es ist absolut meine Sache wann - ich was - mit wem bespreche/tue.

Ja schämst du dich garnicht...

- Nein, wieso?
- Nein, wie macht man denn das.
- Na dann zeig mir mal wie das geht... na los...

Das ist dir wohl völlig egal?

Tut mir leid, wenn du vollkommen anders darüber denkst.

Da hast du mich jetzt aber schwer enttäuscht.

- Tja, ich denke das Problem liegt nur an deinen Erwartungen.
- Wie bei einer ENT-Bindung die Bindung aufhört, so hört bei einer Ent-Täuschung die Täuschung auf.

Spionierst du mir etwa nach?

- Wie du das nennst ist deine Sache.
- Glaubts du, du stehst im Mittelpunkt der Welt?

Jetzt stell dich bloß nicht sooo an.

- Ich tue nichts lieber.
- Doch tue ich, denn ich will nicht so wie du werden/enden.

Ich habe nichts zu verbergen.

Das muß aber ein ganz schön langweiliges Leben sein.

Du hast ja nie Zeit!

- Jeder macht das, was ihm wichtig ist.
- Ich setze meine Prioritäten eben auf die wirklich wichtigen Dinge

Dann mußt du eben mal Prioritäten setzen

Richtig. genau das mach ich. Und dein Wunsch steht mal nicht ganz oben auf der Liste

Du hast ja Vorurteile.

Ja, meistens solche, die sich irgendwann als wahr herausstellen.

Du hast ja wohl mehr Erfahrung auf dem Gebiet!

- Nein, aber etwas gesunder Menschenverstand reicht da schon.
- Nein, aber ich kann 1 und 1 zusammenzählen.

Ich weiß, du machst ja nie was falsch...

- Tja, ich habe es eben drauf.
- Und da bist du jetzt neidisch drauf... nicht wahr?
- Jetzt aber nur nicht neidisch werden...

Ich habe es ja nur gut gemeint.

- Und das entschuldigt jetzt alles...oder was?
- Trotzdem ist es ein Scheiß-Ergebnis
- Ein guter Wille ist eben noch lange keine Garantie für ein gutes Ergebnis.

Dann mach es doch besser.

- Ich muß auch kein Ei legen können, um zu erkennen das es vergammelt ist.
- Damit du noch mehr frustriert wirst. NIEMALS.

Was weißt du denn schon?

- Mal ehrlich...du hast doch jetzt noch verstanden, um was es jetzt überhaupt geht.
- Alles. Aber das würde jetzt zu weit führen dir das haarklein zu erklären.

Du zwingst mich jetzt dazu.

- Und trotzdem ist und bleibt es deine eigene Entscheidung.
- Ich weiß, du hast keine andere Wahl. Das haben die Nazis früher auch gesagt.

Tue es mir zuliebe.

- Besser ist es, du verzichtest mir zuliebe darauf.
- Und was tust du mir zuliebe?

Das ist aber nicht konsequent.

- Stimmt. Und genau deswegen macht es ja so einen Spaß.
- Konsequenz könnte man auch mit Alters-Starrsinn bezeichnen.

Wer bist du eigentlich, daß du dir ..... erlauben kannst?

- Ich bin ich.
- Ich bin Gott. Und Gott braucht keine Rücksicht zu nehmen.
- Auf jeden Fall nicht so ein Weichei, wie du.

Da wärst du der Erste, der.....

- Tja, einer muß immer der Erste sein.
- Richtig. Einer muß ja den Anfang machen.

Alle anderen machen das auch.

- Genau wie die Lemminge.
- Haben die auch alle ihren Verstand ausgekipst?

Da wärst du dann der Einzigste.

- Ich bin eben einmalig.
- So bin ich (evtl: ...im Gegensatz zu dir..) eben.

Ja, glaubst du ich hätte das nötig?
Habe ich das nötig?

- Es ist noch lange kein Grund es deswegen nicht zu tun.
- Eine ehrliche Meinung, oder soll ich die eine Freude bereiten?

Wenn er offensichtlich dummes Zeugs labert ...

- Wenn man keine Ahnung hat - einfach mal die Fresse halten.

  oder etwas abgeschwächter....

- Also ehrlich... Ich würde mit meinem NICHT-Wissen nicht soooo herum protzen.
- Auf Grund der Aussage vermute ich jetzt mal - Du hast nicht so viel Ahnung von.....(Thematik)....

---

letzte Aktualisierung am: 19.11.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Alternativprinzip

Du verfolgst dein Ziel, kommst aber trotzdem nicht so richtig vorwärts. Vielleicht solltest du einmal eine komplett andere Strategie versuchen.

Stelle dir dazu einmal folgenden Frage: "*Könnte es sein, daß die momentane Vorgehensweise vollkommen falsch ist? Angenommen sie wäre es, was könnte ich jetzt - **wie**- komplett anders machen?*" und versuche es spaßesweise...

---

letzte Aktualisierung am: 10.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Sei dein eigener Trainer

Folgende Aussagen hast du unter anderem schon auf diesen Seiten kennen gelernt:

- Wir nutzen nur einen ganz kleinen Prozentteil, unserer Möglichkeiten.
- Jeder hat daher alle Ressourcen zur Verfügung, alle seine Aufgaben zu bewältigen. Vielleicht nicht sofort, aber nach einer Zeit des Lernens und des Übens, auf jeden Fall.
- Jeder weiß, wenn er a)ehrlich zu sich selbst ist; b) Limitierungen in sich erkennt und c) auch vor sich selber seine Schwächen zugeben kann, was er in seinem innersten wirklich will.

Daraus ergibt sich für mich die logische Folge, **wenn wir ehrlich zu uns sind**, wir wissen, welche Kenntnisse und Fähigkeiten uns fehlen, welche Schwächen und Stärken wir haben und was wir noch unternehmen müssen um unserer Ziele, sofern diese definiert sind, zu erreichen. Jeder der die Kenntnisse aus dem Zielsetzungs- und Zieldurchführungskapitel befolgt, müßte es schaffen diese auch zu erreichen. Oft aber genügt es nicht im stillen Kämmerlein alleine Pläne zu schmieden, sondern wir brauchen auch die persönliche Ansprache und Motivationshilfe von einem guten Freund, dem wir voll vertrauen. Sozusagen als Bestätigung oder als moralisch Stütze, bei diffizilen Entscheidungen.

Nun predige ich auch, daß du alles lieber alleine machen sollst. In diesem Dilemma kannst du dir einfach den eigenen "**inneren Trainer**" in dir anzusprechen, weil er sowieso am Besten über dich Bescheid weiß.

Sehe in diesem "**inneren Trainer**" einen ganz persönlichen Freund, der schon so ist, wie du einmal sein willst. Der dir in allen Lebenslagen helfen kann, dich zu dem Menschen zu entwickeln, der du sein willst. Sei nur offen und ehrlich zu dir selbst; sei frei von jeglicher Selbstverleugnung und kommuniziere mit dieser **"virtuellen Person"** und du wirst sehen, er kann dir helfen und Tips geben.Vertraue dir selbst. Diese Vitale Idee stellt ein machtvolles mentales Bild dar.

Solltest du jedoch der Meinung sein, das geht nicht, dann laß es doch.

---

letzte Aktualisierung am: 13.10.01

* zurück zur Übersicht *

* EMail an EgoPower *

First Position

Zu deutsch: Erste Position. Damit meine ich das Hauptziel, den höchsten Wert, das/den jeder Mensch, auf jedem Gebiet besitzt.

Jeder hat auf verschiedenen Gebieten eine "First Position". Das bedeutet, unabhängig voneinander, besitzt jeder Mensch, im privaten, beruflichen, familiären, öffentlichen usw. Umfeld verschiedene Hauptgründe und Ziele, die so wichtig sind, daß er dagegen niemals handeln würde.

Im Kapitel der Werte, haben wir schon die verschiedenen Werte, und auch die Gewichtung derselben kennen gelernt. Mit der dieser Gewichtung, werden diese Werte, Regeln und Programmen befolgt bzw. beachtet. Egal wie wir argumentieren, welche rhetorischen Tricks und Techniken wir anwenden, wir können niemals die "First Position" weg diskutieren.

Deswegen höre genau hin, wenn dir jemand davon berichtet, daß er gegen dies oder jenes nicht handeln kann. Zeigt er noch eine bestimmte fest-überzeugte Körperhaltung, dann kennst du seine "First Position". Er hat sie. Immer.

Im familiären Bereich ist sie vielleicht "***Harmonie*** - *Ich will mich nicht streiten*" und im Beruf "***Durchsetzungskraft*** - *Ich bin der Älteste und habe immer Recht, weil ich mich perfekt auskenne. Komme was und wer da wolle*". Obwohl in diesem Beispiel die "First Positions" sich widersprechen, weil sie gegensätzlich erscheinen, so gut sind die Beispiele dazu geeignet, zu zeigen, daß jede Handlung, immer in ihrem Umfeld zu sehen und zu bewerten ist.

Was sind deine "First Positions"?

---

letzte Aktualisierung am: 27.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Und - Prinzip

Du hast eine, in deinen Augen, dummen Angewohnheit, die du los werden möchtest? Dann habe ich für dich 2 Neuigkeiten. Zuerst die schlechte: "*Du kannst diese Angewohnheit nicht los werden!*" Und jetzt die gute: "*Du kannst aber etwas anderes dafür anstellen.*"

Denn ein Vakuum kann auf der Erde nicht alleine existieren. Irgendetwas strömt immer hinein..... irgendwann. Also etwas unterlassen, aber dem Gehirn keine andere Alternative dafür anbieten ist fast unmöglich. Weil, wie wir ja wissen, jegliches Verhalten irgendeinen Sinn macht bzw. es früher mal einen Sinn hatte. Warum also diesen Vorteil aufgeben? Na siehst du.

Genau so wie wir einen aktiven und einen passiven Wortschatz besitzen, kennen wir die Verhaltensweisen und Handlungen, die wir ausführen. Nicht desto Trotz gibt es noch eine Unmenge anderer. Meiner Meinung nach, ist das größte Problem dabei unsere eigene Vergesslichkeit. Oft erinnern wir einfach nicht mehr daran, daß es immer mehrere Möglichkeiten gibt, weil wir uns auf eine einzige spezialisiert haben. Und auch, das wir viel mehr Ressourcen und Möglichkeiten besitzen, als wir aktiv nutzen. Und sehr oft glauben wir noch nicht einmal eine Wahlfreiheit zu besitzen. Doch die besitzen wir immer.

Und wenn dir mal etwas an deinem verhalten auffällt, was du los sein willst, suche erst andere Möglichkeiten (vielleicht mit der DynaBrainstorm-Methode). Und wenn du ein paar hast, fällt die Umsetzung dann meist auch nicht mehr schwer.

---

letzte Aktualisierung am: 09.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Gedächtnistricks.

Hast du schon einmal einen Gedächtnistrick-Künstler bei seiner Show zugesehen. So einer kann sich hunderte Begriffe in der entsprechnenden Reihenfolge merken, vorwärts und rückwärts aufsagen. Er kann auf Anhieb nennen welcher Begriff zm an der 28 , 44 und 76 Stelle steht. Er kann sich vielstelligen Zahlenkolonnen merken u.s.w. Er kann ein Kartenspiel auf den Tisch blättern und dir die genaue Reihenfolge der Karten im Anschluss benennen. Beeindruckend.

Nun fragst du dich warum ich die das erzähle? Nun wäre das nicht auch für dich interessant. Du sollst hier nicht in Zukunft dein Geld auf der Bühne verdienen. Aber ein gutes Gedächtnis hat noch niemanden geschadet, oder ?

Also, hier meine Aussage: Mit ein wenig Übung und dem KnowHow schaffst du das gleiche. Willst du ?? O.K. Hier die Tricks.....

Alle Erinnerungen speichern wir mit VITALEN_IDEEN (kennst du schon ???). Willst du nun irgendetwas merken, so geling dir das nur wenn du es schaffst, abstrakte Informationen (Lernstoff) in der Sprache des Gehirnes zu kodieren. D.h. du must die meist digital-sprachlichen Infos in eine analog-bildliche umsetzen, die dein Gehirn versteht. Du erinnerst dich über die Verbindung von Sprache mit mentalen Bildern?

Kodiere alle Informationen in Bilder,Geräusche und Empfindungen und verknüpfe diese zu einer Geschichte. Kombiniere diese zu einem logischen Ganzen und stelle es dir plastisch in allen sinnspezifischen Einzelheiten vor.

Z.B. du willst dir folgende Einkaufsliste merken: Tee, brot, Zucker, Käse, Bratwürste und Harrspray, dann visualisiere einfach folgende VITALE IDEE:

"Du hast eine schöne Tasse heißen **Tee**, der angenehm duftet. Du willst ein bischen **Zucker** reinschütten, aber aus versehen kippst du alles rein. Du erschreckst dich und läßt die Tasse mit einem lauten Schrei fallen und das ganze landet auf deinem **Brot mit Käse.** Damit der Tee nun nicht vom Tisch läuft, baust du mit **Bratwürsten** eine Barriere und sprühst alles mit **Haarspray** zu einer festen Masse zusammen."

Ganz schön blöd diese Vorstellung, nicht wahr? Je übertriebener und je grotesker du dir alles mit den entsprechenden Gefühlen (in unsrem Beispiel die verbrannten Finger und die nasse Hose) desto leichter kannst du dir das Ganze merken.

Kennst du die richtige Reihenfolge unserer Planeten im Sonnensystem? Ganz einfach. Merke dir nur den Satz: **Me**in **V**ater **er**klärt **m**ir **j**eden **S**onntag **u**nsere **n**eun **P**laneten." und zack dast du die gewünschte Information: **Me**rkur, **V**enus, **E**rde, **M**ars, **J**upiter, **S**aturn, **U**ranus, **N**eptun, **P**luto.

Hier wurden die Anfangsbuchstaben zu einem Satz konstruiert, der sich einfacher merken läßt. Wie wir später bei den Telefonnumern sehen, funktioniert die Methode auch mit kleinen Zahlenreihen.

Mußt oder willst du dir Buchstaben und/oder Zahlenkombinationen merken kannst du die drei folgenden Methoden kombinieren. Dieses sind prinzipiell nur Umkodierungstabellen um abstrakte Infomationen (Zahlen / einz. Buchstaben) einfach umzusetzen. Diese erfodert ein wenig Mühe, ist aber in ca. 1 Woche spielend zu erlernen.

Bei 1-11 Methode werden die Zahlen gemäß ihres Aussehens in entsprechende Befriffe umgewandelt.

```
1  Kerze      2 Schwan    3 Pyramide
4  Stuhl      5 Hand      6 Elefant
7  Flagge     8 Eieruhr   9 Pfeiffe
10 Paar      11 Gabel
```

Bei den Buchstaben verfahren wir genau so.

Buchstaben

```
A Dach       B Busen      C Bumerang
D Bogen      E Kamm       F Schiebl.
G Gondel     H Reck       I Stab
J Hockey     K Schranke   L Stiefel
M Bruecke    N Haus/Ruien O Ring
P Axt        Q Radio      R Mann
S Schlange   T Schieber   U Hufeisen
V Vase       W Ziehharm.  X Kreuz
Y Sektglas   Z Feder
```

Das Major-System benutzt eine doppelte Kodierung wobei immer 2 Zahlen zu einem Päarchen zusammengefasst und kodiert werden.

In der ersten Stufe werden einzelne Zahlen in Buchstaben umgesetzt und in der 2 Stufe immer 2 Zahlen zu einem Wort Hauptwort kombiniert. Diese kannst du dann wieder mit den o.g. Methoden kombinieren. Funktioniert fantastisch mit Telefonnummern.

Hier die erste Stufe

```
0 = S              die Enden der Null aufgezogen
1 = T , D          1 senkrechter Strich
2 = N              2 senkrechte Striche beim keinen n
3 = M              3 senkrechte Striche beim keinen m
4 = R              das R in VIER
5 = L              L ist das Zeichen für 50 in der röm. Schreibweise
6 = SCH, CH , X    (keine Idee)
7 = K              Schräge senkrechte Striche in beiden...
8 = F              (keine Idee)
9 = P , B          P sicht aus wie eine 9 , B kling so ähnlich
```

Nehmen wir z.B die Zahl 12. Diese ergibt die Buchstaben T und N.
Jetzt kommen noch ein paar Selbstlaute (ohne Bedeutung) dazwischen A und E. und fertig ist die TaNne. (Verdopplungen werden ignoriert).

Major System 00-100

```
00 Sosse     01 Seite    02 Sahne
03 Same      04 Saeure   05 Seil
06 Seuche    07 Sack     08 Seife
```

```
09 Sieb      10 Tasse    11 Tod
12 Tanne     13 Dame     14 Tiere
15 Teilchen  16 Tasche   17 Tiger
18 Tiefe     19 Taube    20 Nase
21 Nutte     22 Nonne    23 Name(nsschild)
24 Narr      25 Nellie   26 Niesche
27 Neger     28 Neffe    29 Nebel
30 Mass      31 Matte    32 Miene
33 Mama      34 Meer     35 Mehl
36 Masche    37 Macke    38 Mofa
39 Mappe     40 Rose     41 Ratte
42 Rinne     43 Rahm     44 Rohr
45 Rolle     46 Rauch    47 Rock
48 Riff      49 Ruebe    50 Los
51 Latte     52 Leine    53 Lehm
54 Leier     55 Lolli    56 Leiche
57 Lack      58 Laeufer  59 Laub
60 Schuss    61 Schotte  62 Scheune
63 Schaum    64 Schere   65 Schal
66 Schach    67 Scheck   68 Schaf
69 Scheibe   70 Kuss     71 Kutte
72 Kanu      73 Kamel    74 Karren
75 Keil      76 Koch     77 Geige
78 Kaffee    79 Kappe    80 Fuss
81 Fett      82 Foehn    83 Fummel
84 Feuer     85 Feile    86 Fach
87 Feige     88 Fiffi    89 Fibel
90 Bus       91 Bett     92 Bahn
93 Baum      94 Bär      95 Beil
96 Bach      97 Bäcker   98 Puff
99 Papa     100 Hund
```

Findest du Begriffe, die du dir besser merken kannst, nimm die.

Die Telefonnumer deines Freundes ergibt 51 73 91.
Diese umkodiert ergibt : Latte - Kamel - Bett .
Visualisiere nun deinen Freund , wie er mit einer Latte sein Kamel aus dem Bett treibt. Und ??? funktionierts .....

Du hast nun die theoretischen Grundlagen zum Supergedächtnis. kombinierte sie und versetze deine Umgebung in Staunen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Prinzip der leisen Töne

Ja, es gibt sie. Die heimlichen Herrscher. Die Drahtzieher im Hintergrund. Und es gibt sie überall. Die Leute mit dem Durchblick, die sich nicht in den Vordergrund drängeln. Die lieber aus der zweiten Reihe die Fäden ziehen und die Handlung kontrollieren.

Und es gibt auch die anderen, die lauthals kreischend für ihre Thesen eintreten und diese, wo sie auch gehen und stehen, zu verbreiten versuchen. Eine dieser Vertreterinnen (es könnten aber auch genau so gut Männer bei einer anderen Problematik sein) ist z.B. Alice Schwarzer. Die Ur-Emanze.

Immer im Dienst aller unterdrückten und unterjochten Frauen. Oder im Dienst von denen sie meint, das sie das gleiche Gedankengut pflegen.

Aber es gibt auch andere, die nicht über Emanzipiertheit reden und krakelen, sondern diese einfach im Stillen für sich umsetzen. Die aus einer (vermeintlichen) Schwäche, einfach ihren Vorteil ziehen. Ruhig aber bestimmt.

Ich kam darauf, als ich eine Diskussion zwischen besagter Schwarzer-Emanze und Verona Feldbusch, im Fernsehen, verfolgte.

> Da fiel mir auf, die eine **labert davon** und die andere **macht es sich zu nutze**.

Ein glühender Vertreter dieser lauten Töne, war vor 2000 Jahren unser allseits bekannter Jesus. Der hat sich auch mit allen angelegt und was hat es ihm gebracht? Nichts - Außer daß sie heute noch seinen Geburtstag und den Tag feiern, an dem sie ihn, für seine Überzeugung ans Lattenkreuz getackert hatten? Er starb früh. Und das mit dem ewigen Leben halte ich persönlich für Schwachsinn.

Dann schon lieber pfiffig und gut drauf sein. Und wenn es unangenehm wird. Schwupps und wech. Leise natürlich und unauffällig.

PS.

Da fällt mir in meiner Gehässigkeit auch noch was zum Thema "Emanzipation" ein. Willst du wissen was?

OK. Ich sag es dir. Es gibt einen direkten kausalen Zusammenhang zwischen Häßlichkeit und fanatischer Emanzipation. JA.....

Darum verhüten diese fanatische Emanzen mit dem natürlichsten aller Empfängnis-Blocker: Mit ihrem Gesicht.

---

letzte Aktualisierung am: 09.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Klare Thesen.

Oft ist die Versuchung groß, wenn man der Meinung ist, seine Ideen, Wünsche oder Einstellungen würden beim Partner auf Kritik treffen, diese nur angedeutet zu äußern bzw. gar nicht erst auszusprechen.

Ganz ganz schlecht. Du limitierst dich dadurch. Das bedeutet, du verleugnest dich, deine Wünsche und/oder deine Bedürfnisse.
Ehrlich.....und ungeschminkt: "*Was hast du davon?*" Ich verrate es dir....FRUST, pur.

Also scheiß.... drauf.

Ein Beispiel: Ich war letztens mit einigen Freunden (und deren Frauen) in der Kneipe und wir petzten ein paar Bierchen. Auf einmal bekam das Gespräch (gesteuert durch die Mädels) die Richtung: "Männerhilfe im Haushalt." (Der ewige Dünnsinn) Sie fingen an (aus meiner Sicht) herum zu stänkern....Sie machen die ganze Arbeit .... selbst der Müll....usw... (du kennst es bestimmt). Es ging so ca. 15 Minuten hin und her...bis es mir zu dumm wurde. Also setzte ich meine fieseste Machogrinse auf, nahm einen kräftigen Schluck, stellte das Glas ab und begann. "*Ihr habt wohl einen an der Klatsche...oder? Hockt den ganzen Tag zu Hause, habt Stress damit, ob euer Nagellack, wohl schneller an den Händen oder an den Fußnägeln trocknet. Und jetzt sabbert ihr auch noch so einen Müll. Schafft erst mal was. Wir reißen uns für euch den ganzen Tag den Arsch auf, damit das Geld nach hause kommt und jetzt sowas? Habt ihr sie noch alle*?" (Was ein Spaß... schlagartig wurde es ruhig....nur böse Blicke...und das Thema war kurz drauf vom Tisch. Ein kurzes aufbäumen noch und als jemand anderes in die gleiche Kerbe schlug, war es das.)

Deswegen: Klare Thesen; feste Aussagen; zu seiner Meinung stehen; Kritik daran als das betrachten was es ist : Müll und der Versuch dich gefügig zu machen.

Fazit: Nur Weicheier lassen sich beeinflussen, oder erahnen das was von ihnen erwartet wird, und tun es dann auch noch unaufgefordert.

---

letzte Aktualisierung am: 02.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Soziale Motivation

Gestern, als ich mir meine Tageszeitung holte, kamen mir beim Verlassen des Geschäftes 2 Mädels entgegen. Die eine sagte zu ihrer Freundin "....*und es ist wirklich gut zu wissen, daß da einer ist, der an dich glaubt*....". Die andere erwiderte darauf...."*Absolut...*". Mehr bekam ich nicht mehr mit. Aber diese Gesprächsfetzen gingen mit nicht mehr aus dem Kopf.

Wieso ist es hilfreich für einen, wenn man weiß, daß irgend jemand anderes davon überzeugt ist, daß man eine bestimmte Sache kann? Wieso geht es einem dann besser, bzw. klappt es dann leichter?

Ist es wirklich der Glaube des anderen, der einen Einfluß auf uns hat? Ich denke nicht. Denn wenn wir es nicht erfahren, was der andere denkt, dann können wir nicht darauf re-agieren. Also ist nur unser eigener Glaube wichtig.

In der klassischen Psychologie kennt man diesen Effekt. Er ist unter dem Begriff "Soziale Motivation" bekannt.

Man hat z.B. das Leistungsverhalten von Marathonläufern und Radrennfahrern untersucht. Dabei wurde nachgewiesen, daß sie eine signifikante Steigerung ihrer Leistung bzw. ihrer Geschwindigkeit hervorrufen, wenn sie der Meinung sind, ihre Aktivitäten werden beobachtet oder kontrolliert.

Willst du also, daß deine Angestellten und/oder Arbeitskollegen besser d.h. effektiver funktionieren, dann gebe ihnen das Gefühl "*Big Brother ist watching you!*". Hihi... Und schon leisten sie mehr. Aber bitte wohldosiert, zum Wohle aller. Wenn du jetzt einen besonderen Vorteil daraus ziehst, dann wäre das auch OK. Aber verrate es nicht. Sonst setzt das Eskalationsprinzip ein.

Anders herum.... Aber das kannst du dir ja bestimmt selber ausrechnen...

Nicht wahr?

---

letzte Aktualisierung am: 16.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Bedürfnis nach Bestätigung

"Ich bin eben so", "Ich war schon immer so", "Das ist halt meine Art" und "Ich kann nichts dafür". Wer kennt diese **Ausreden** nicht. Es sind nur Ausflüchte um sich nicht zu verändern und alles so zu lassen wie es ist.

Blödsinn: "**Du kannst sein, was und wer immer du willst.**" Ein Grund warum du so bleibst wie du bist, kann das Bedürfnis nach Bestätigung sein. Ich sage dir: "***Es ist nicht wichtig, was andere von dir denken, entscheidend ist, was du von dir denkst***". Und ich erkläre dir auch gerne warum:

Wenn dein Chef von dir denkt, "*Der Meier ist ein Arsch*", dann ist das vollkommen egal für dich, wenn du es nicht erfährst. Erst wenn er es jemanden anderen sagt und du erfährst von ihm seine Gedanken hat das einen Einfluß auf dein Empfinden. Es sind also nicht seine Gedanken , sondern deine Empfindungen, wenn du es erfährst. Andererseits hat ein Lob von ihm einen starken positiven Effekt auf dich?

Wieso reagierst du auf einige Worte? Weil wir seit unserer Kindheit auf Lob, Kritik und Bestätigung geeicht worden sind. Es war zu Hause so, ging im Kindergarten und in der Schule weiter. Du bekamst am Jahresende ein Zeugnis (Bestätigung) wie gut du angepaßt bist. Die Kirche, der Arbeitsplatz, die Kollegen und unsere eigene Familie tun ein weiters. **Jeder von uns ist durch einen jahrelangen Prozeß des Gehirnwäsche gegangen und es ist zu seiner eigenen Einstellung geworden.**

Noch einmal zu deinem Chef: Er lobt oder kritisiert dich. Zu hause kuscht er genau so wie jeder andere auch. Vielleicht geht er einmal die Woche zu einer Domina und läßt sich auspeitschen. Auf dem Klo macht er auch nur Scheiß. Wieso läßt du dich von so einem Sack beeinflussen, was er vielleicht denkt? OK, wenn es Auswirkungen auf dein Gehalt hat, mag das ja noch einen Grund haben. **Aber eine gefühlsmäßige Beeinträchtigung solltest du entschieden bekämpfen.**

Mach dich frei. Mach nicht jeden Modequatsch mit; laß dich nicht mit fremden Regeln lenken und leiten.

Angenommen du sagst *"Dieses Ding (irgend etwas) ist gut"* so teilt diese Aussage automatisch alle beteiligten Zuhörer in zwei Gruppen. Die einen stimmen dir zu und die anderen lehnen sie ab. **Das Verhältnis ist automatisch 50:50**. (Im statistischen Mittel)

Also mach was du willst, die eine Hälfte stimmt dir zu, die andere Hälfte lehnt es ab. Es ist in der Regel so.

Zollt dir jemand deine offene Anerkennung, nehme sie an und freue dich daran.

Aber mach dich nicht davon abhängig.

Stehe zu dem, was du jemals getan hast. Es war ein Teil des Weges zu dem was du jetzt, in diesem Moment bist.

Genauso verhält es sich mit den Sorgen um jemanden. Je mehr du dich sorgst, auch wenn deine Vorstellungen niemals eintreffen, desto größer ist dein eigenes Bedürfnis nach Bestätigung. Du zeigst dir selber, wie viel an dir an jemand anderen liegt, und leidest. Wenn es schon sein muß, dann mach es wie bei den Klagen.

Lerne dich dich zu sorgen ohne zu leiden. Dann ist dein Gewissen wenigstens beruhigt und dir geht es wenigstens gut.(Wenn du es brauchst)

Genial einfach ....

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Dein Glaube

.... entscheidet über deine Handlungen. Egal was du denkst: **Du hast immer Recht damit.**

Wenn du dein Ziel festgelegt hast, aber nichts dafür unternimmst, weil du meinst du verdienst den Erfolg nicht, dann wirst du auch nichts erreichen.

Wenn du meinst, mit 45 hast du keine Chance mehr am Arbeitsmarkt, dann wirst du dich wahrscheinlich nicht zu 100% dafür einsetzen, einen neuen Arbeitsplatz zu bekommen. (SSEP) Du sabotierst und limitierst dich selber.

Wenn du denkst, das die fantastische Kleine am Tisch gegenüber schon vergeben ist und nur auf ihren Freund wartet, wirst du sie niemals kennen lernen. Nur wegen deines Glaubens.

Der Glaube aber an dich und deine Fähigkeiten, läßt dich Unmögliches vollbringen. Du kannst alles erreichen, wenn du an dich glaubst, deine Strategien den veränderten Bedingungen anpaßt und dein Ziel nie - niemals aus den Augen verlierst.

Nun, wie entsteht der Glaube an sich selbst?

Durch ein starkes SWG. Durch Wissen und durch Referenzerlebnisse, die dir zeigen, das du es schaffen kannst.

Zum anderen können wir nicht alles wissen. Deswegen bilden wir Glaubenssätze über Dinge, die Welt und die Menschen.

Selbst diese Tips, Tricks, Techniken und Methoden sind Glaubenssätze, wie das menschliche Zusammenleben funktioniert. Ein Glaube ist eine Vorrausannahme, wie etwas funktioniert. Wissenschaftler nennen den Glauben anders: Nämlich Theorie und/oder Modell.

Glaube an deine Grenzen, und du wirst sie auch erfahren.

---

letzte Aktualisierung am: 09.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Move On - mit absoluter POWER

Manchmal ist man begeistert. Dann geht alles wie von selbst. Aber schafft man es, immer begeistert zusein?

Unser Potentional ist die Summe aller Fähigkeiten und die eingetzte Energie. (=Ressourcen). Die meisten Menschen versuchen mit dem geringsten Ressourcen den maximalen Gewinn aus einer Handlung heraus holen zu wollen. Prima gedacht, höre ich dich nun triumphieren.

Doch jetzt erst einmal ein Gedankenexperiment*: "Was ist leichter? Eine 100 KiloHantel oder ein Kopfkissen hoch zu werfen*? "*Na klar...*" antwortest du. "*.....ein Kissen*" - Stimmt. Doch warum? .....Weil ein Kissen leicher ist? Falsch, denn damit gibst du dem Kissen oder der Hantel eine Macht, die sie nicht haben. Nein, das Kissen geht leichter, weil du bei einem Kissen noch genug Kraftreserven hast. Du bist noch nicht an deiner Leistungs- bzw. Kraftgrenze.

Nun eine zweite Frage: "*Wenn du etwas erledigen sollst, geht es leichter? Wenn du dich mental gerade so müde durchs Leben schleppst, oder wenn du voller Power und Energie, also auf einem geistigen HOCH bist*?" Nun? Ich denke in einem powervollen Zustand geht es leichter.

Deswegen, halte dich auf einem hohen Motivationsniveau. Spreche schneller, lauter und setze deinen Körper ein. Gestikuliere, atme tief und fühle dich frei. Dann gelingt dir vieles einfacher.

Denke immer an das Energiegesetz: "*Alles, worin du deine Energien steckst, das wird größer. Egal welche Fähigkeit du nicht mehr benutzt, du wirst sie früher oder später verlieren*."

Kommt dir eine Idee, dann setze sie **sofort** um. **Jetzt. Mache ein Gewohnheit daraus**.

Ein weiterer Fallstrick auf dem Weg, zu einer dauernden Motivation ist, der Vergleich mit anderen. Laß den Unsinn. Bei jedem Vergleich konzentrierst du dich meist nur auf deine Schwächen, sofern du nicht 120% über dem Durchschnitt liegst. Und das ist Gift fürs SWG. Deswegen vergleiche deine Leistungen nur mit dir selbst, bzw. mit deiner gestrigen Leistung. "*Was hab ich heute im Vergleich mit gestern mehr dazugelernt*?" oder so. Und erkenne, daß du besser geworden bist. Du Großer, Schlauer, Schöner ...du Genie.

Der letzte Punkt ist: Benutze die **Doppelmotivationstechnik**. "*Hin auf Positives - und weg von Negativem*" Mach dir klar was es dir bringt, wenn du dich anstrengst,

und mach dir in aller Härte, Deutlichkeit und Brutalität klar, was es dich kostet, wenn du so bleibst wie du bist. Erzeuge starken eigenen inneren Druck (von Neg.) und einen starken Sog (auf Pos.). Solltest du nur einen Weg wählen, arbeitest du nur mit halber Kraft.

Zur Verdeutlichung benutze ein mentales Bild: *Hinter dir brennt es fürchterlich. Du rennst weg. Doch wohin? Versteckst du dich hinter einem Strohberg? Oder rennst du so schnell es geht, und springst in einen SwimmingPool?*

Du kannst alles lernen und tun, wenn du nur bereit bist den Preis dafür zu bezahlen. Permanente Brechreize bekomme ich immer, wenn mir andere Menschen, mit kläglicher, fast weinerlicher Stimme verkünden: "*Dies kann ich nicht, und jenes ist nicht mein Ding", "Das liegt mir nicht.", "Dafür habe ich kein Talent...".* Mag sein, aber mit ein wenig Energie, Zeit und Einsatz kann man zumindest Durchschnitt werden. Man muß halt den eigenen Arsch mal aus dem Sessel bewegen und etwas dafür bzw. dagegen tun. Aber lamentieren und sich in Selbstmitleid herum wälzen ist ja einfacher. (Würg...) Ehrlicher wäre es, selber die Verantwortung zu übernehmen und zu erkennen. "***Ich bin zu FAUL dies zu tun!!***"

Nun, um wieder zum Anfang zu kommen, wie erreicht man es, **immer** motiviert und begeistert zu sein? Klar, durch Gewohnheit und durch Referenzerlebnisse ("....*damals konnte ich es, also kann ich es wieder*"). Wenn du zögerst, erkenne, daß du es bist, ***der dich selber daran hindert***, aktiv zu werden. Der innere Schweinehund. (wenn dir diese Vergleiche gefallen), oder der Zombie.

Einen Effekt, möchte ich dir noch beschreiben. Du kennst ihn. Er ist so banal, daß ihn keiner beachtet. In der Psychologie nennt man dies **SOZIALE MOTIVATION**. Und es ist genial.

Angenommen du hast noch nie gejoggt, und willst damit anfangen. Wie weit kannst du alleine an einem Stück rennen? Und nun die zweite Frage: Wie weit kannst du mit einem guten Freund zusammen, an einem Stück rennen? Nun? Wahrscheinlich weiter.

Ein zweites Beispiel: Sport: Welches Fußballspiel wird von den Spielern als besser empfunden? Eins, bei dem niemand zusieht oder eins bei dem Tausende begeisterter Zuschauer den Spielern zujubeln und diese anfeuern?

Allein das Wissen, beobachtet und bewertet zu werden, setzt mehr Energien frei. Beobachte dich selbst und führe ein Motivationstagebuch, weihe einen Freund/in ein, er/sie soll dich beobachten und positiv beeinflussen (..doch wähle ihn/sie weise, denn sonst machst du dich wieder abhängig von dem Lob, eines anderen Menschen)

Du entscheidest. Das Zauberwort heißt : "*Handle jetzt.* ***MOVE ON***". Benutze es sofort, wenn du erkennst, daß du die Verhaltensweise des Zögerns erkennst.

Du schaffst es. Tue es..... Jetzt.

---

letzte Aktualisierung am: 16.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Mind-Scripting

Wieso klappt dem einen, das, was er schaffen will, fast mühelos, während ein anderer an der gleichen Aufgabe fast verzweifelt? Nun, es könnte sein, der Erfolgreichere benutzt eine andere Methode. Vielleicht die, des Mind-Scripting.

Ein Script ist in der Computerei, eine Möglichkeit dem PC zu sagen, was er tun soll. Exakt und detailliert. Wir kennen beim Internet-Browser alle das Java-Script oder den VBA-Script, nicht wahr (OK. Zumindest wissen die meisten, daß es existiert). Also wollen wir jetzt anhand dieser Analogie versuchen, eine eigene Befehls-Anweisungsfolge in uns zu installieren, die uns automatisch zu dem bringt, was wir, für uns, wünschen.

Im Grunde genommen, sind Mind-Scripte total einfach. Wir benutzen sie täglich, ohne den Wirkungszusammenhang zu kennen. Aber den erfährst du ja jetzt.

Also: Ein Mind-Script ist prinzipiell eine zweigeteilte, wörtlich verfasste Anweisung, im WENN-DANN-Stil. Der erste Teil beschreibt das ursprüngliche Ziel (als ICH-Aussage) und die zweite eine direkte Handlungsanweisung, **für den ersten Schritt** zur Umsetzung. Diese sollte für dich so bindend und hochprioritär sein, daß du sie unmöglich ignorieren kannst bzw. sie mit Freude und Begeisterung (siehe Banzai und Streifenhörnchemotivation) erledigen willst.

Als Grundvoraussetzung, brauchst du die Referenz-Erkenntnis: "*Wenn ich mir einmal etwas vorgenommen habe, dann kann und werde ich das auch ausführen. Und zwar genau dann, wenn es notwendig ist, bzw. ich es tun will*".

Und diese Erfahrung wollen wir dir nun verschaffen: Suche also etwas aus, was du noch nie getan hast, aber schon immer einmal gerne tun wolltest. Egal was es jetzt ist. Sei es ein Tandem-Sprung aus einem Flugzeug, ein Bungee-Sprung, einer Frau (miete dir doch eine dafür) beim onanieren zusehen usw. Halt irgend etwas Verrücktes; etwas Einmaliges eben. Sage dir: "*Am XX werde ich Y machen*" - oder "*Wenn A passiert, werde ich B tun um C zu erreichen*". Fühle dich gut dabei und dann tue es. Anker dich bei der Vorbereitung und bei der Ausführung immer wieder. Richtig ausgeführt hast du dann einen mächtigen Selbstanker, den du nie vergessen und der dir noch oft von Nutzen sein wird.

Im Grunde ist es, wie beim EVA-Prinzip. Du definierst dein Ziel und den ersten Schritt, den du tun mußt. Und dann tust du ihn. Sollte jedoch erst eine Voraussetzung, für diesen Schritt geschaffen werden, dann programmiere dich auf das Erkennen der Voraussetzung mit deinem Mind-Script. Global geprochen (ich

verzichte jetzt einmal auf praktische Beispiele. So viel Fantasie solltest du schon selbst besitzen.) wäre das in etwas: "*Wenn ich A sehen/höre/erkenne, dann tue ich sofort B*" (Den Anker nicht vergessen!). Kommt jetzt die Situation A (und das wird sie, denn das Wahrscheinlichkeitsprinzip sorgt schon dafür) dann erkennst du sie sofort und dein Script kommt dir automatisch in den Sinn. Jetzt nur noch den Anker abfeuern und los düsen.

Thats it.

---

letzte Aktualisierung am: 09.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das persönliche Lebensscript.

In jedem von uns existieren Programme, Werte und Regeln die, gemäß ihrer Wertigkeit, unser Verhalten beeinflussen und steuern. Beobachtest du aufmerksam die Menschen in deiner Umgebung, Bekanntschaft, Familie und am Arbeitsplatz, dann kannst du feststellen, daß die meisten von ihnen nach einem wiederkehrenden Script, einem immer aktivem generellen Verhaltenskonzept (Programm) handeln.

Versuche das Verhalten, *in einem Satz zu beschreiben und du hast eine gute Methode der Menschenkenntnis gefunden.* Alle Reaktionen bei den anderen, kannst du im voraus, mit einer hohen Treffer-Wahrscheinlichkeit, benennen.

Ich gebe die einmal ein paar Beispiele: Das Script einer ehemaligen Freundin von mir definierte ich so: In allem was sie unternimmt, sucht sie erst einmal das negative, den Haken und findet ihn. Kannst du dir nun lebhaft vorstellen, wie es bei uns abging? Bestimmt oder?

Bei einer anderen Freundin definierte ich das Script mit den treffenden Worten: **Ich bin geil und die Kerle um mich sind es auch. Super**. Es paßte 100 %ig. Sie wohnte bei mir, als ich einmal für 2 Wochen beruflich verreisen mußte. Als ich wieder kam, riefen in der darauf folgenden Woche 3 Kerle an, die sie sprechen wollten. Ich fragte nach und sie erklärte mir, das sie in den 2 Wochen mit allen 3en geschlafen hätte. Alles neue Bekanntschaften, der letzten 2 Wochen. Klasse Mädel. Mit diesem Script war sie geradezu dafür geschaffen im horizontalen Gewerbe zu arbeiten, womit sie nach unserer Trennung, dann auch, für mehrere Jahre, begann.

Die Frau von einem Bekannten von mir, reagiert nach folgendem Script: **Sei sparsam und verschwende nichts (weder Geld noch sonstige Ressourcen); aber auf einem hohen Niveau und ich mache andere sofort darauf aufmerksam, wenn sie dagegen verstoßen, weil mir nichts entgeht**. Als Beobachter bei denen daheim zu sein, ist immer wieder, für einen Außenstehenden, ein tolles, lehrreiches Erlebnis. Als ich ihn in die Script-Analysetechnik einweihte, gestand er mir, daß sie so lange er sie schon kenne, diese Script mit sich herum trug. An das erste Auftreten konnte er sich noch gut erinnern. Es ging um die IHRE hochwertige Zahnpasta, die er mit benutzte, wenn er seine normalen Zähne damit putzte. Er kannte sie damals erst kurz und sie waren noch nicht verheiratet. Bedenke: Es gab Streit um einen 1 cm langen Zahnpastastreifen bei einem Tubenpreis von 2.50 DM.

Mit diesen Beschreibungen kannst du dir sicherlich vorstellen, wie sich alle hauptsächlich verhielten.

Im Kapitel "Wie du mit kleinen Chefs fertig wirst" lerntest du einen ehemaligen Abteilungsleiter, aus meiner damaligen Firma kennen. Sein Verhaltensscript lautete: "**Macht jemand eine Aussage, zweifele sie generell an, stelle ihm sinnlose Fragen**

und verunsichere ihn dadurch." Natürlich hatte er sich nicht bewußt dazu entschieden, aber die Beschreibung traf den Nagel auf den Kopf. Jeder verstand sofort, was ich damit sagen wollte, wenn sie mich fragten, wie denn der neue Chef so sei. (Ich kannte ihn von früher). Nach 4 Wochen sagten mir alle, ich hätte Recht gehabt und ihn perfekt beschrieben.

Lernst du also, bei dir und anderen, diese generellen Verhaltensscripte zu erkennen und **in einem markanten Satz zu benennen**, so hast du den Schlüssel zur absoluten Macht in deiner Hand. Der andere wird mit seinen Verhaltensweisen vorhersagbar. Er bleibt mit Sicherheit seinem Script treu.

Selbst wenn, wie im vorletzten Beispiel (sparende Ehefrau) kein Grund vorliegt das Script zu starten, so sucht das Gehirn über die bevorzugten Nervenbahnen selbständig nach Gründen, das Programm bzw. das Script zu aktivieren. Sie fand daher immer einen Grund, selbst wenn es nur ein tropfender Wasserhahn oder ein Stück verschimmelter Käse war, der in der Verpackung blieb, bevor diese weggeworfen wurde. (Vergl. Die wahre Bedeutung der Dinge)

Das soll nun nicht heißen, es gäbe nur ein Script in jedem Menschen. Nein, in anderen Lebensbereichen existieren natürlich darauf abgestimmte Scripte und Programme. Eine Strategie zum Einkaufen von einer Stereoanlage wird sich kaum von der einer Kaufstrategie eines Autos unterscheiden.

Diese speziellen Scripte unterliegen aber dem generellen Lebensscript und stellen eine logische Erweiterung dar. Überprüfe diese speziellen Strategien mit dem Hauptscript und modifiziere es, wenn es nötig ist. Du erkennst mit der Zeit, daß niemand aus seiner Haut heraus kann. (Vgl. Evolutionsprinzip) Er verhält sich i.d.R. in allen Bereichen gleich.

Umfassende Untersuchungen haben ergeben, mit ca. 8-14 Scripten kann man die normalen Reaktionen eines Menschen zu 90% erfassen und beschreiben.

Wissen ist Macht.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Mentale Bilder.

Mentale Bilder als Handlungsanker.

Bei meinem ersten Rhetoriktraining, lernte ich mit unsachlicher Kritik, dummen Herumgelaber und Geltungsbedürfniseinwänden um zu gehen. Wie? Ganz einfach:

Wir trainierten das so. Einer stand vorne, hielt einen Vortrag über irgendein Thema. Alle anderen "**machten ihn verbal an**". Unser Trainer benutzte ein ***"mentales Bild"*** um uns unverwundbar gegen solchen Müll zu machen. Er sagte. "Seid wie ein Fels in der Brandung. Stellt es euch vor. Groß, unverrückbar und stark. Die Wellen und der Wind sind eure Zuhörer. **Sie plätschern herum, pfeifen euch um die Ohren, hauen mit voller Wucht auf euch und fließen wieder ab. Ihr aber steht unverrückbar!** Visualisiert dies. Spürt eure Stärke. Nichts kann euch etwas anhaben. Ihr könnt es"

Und er hatte recht. Nach einigen Übungen und in den realen Vorträgen konnten wir alle dies dann umsetzen.

Ich dachte über diese Technik der ***"mentalen Bilder***" nach schuf mir noch dutzende anderer. **Im Prinzip sind es gedankliche Anker**. Du suchst dir ein "***mentales Bild"*** aus, das genau die Eigenschaft repräsentiert, die du haben willst. Dann spielst du gedanklich eine Situation durch, in der du genau diese Fähigkeit braucht. Rufst dein ***"mentales Bild***" ab, spürst die Energie die von deinem Bild aus geht und bewältigst mental die Situation. Ganz einfach und professionell.

Wie gesagt, ich habe dutzende anderer. In dem Beispiel aus der "ultimativen Selbstverteidigungsmethode" visualiserte ich **das Bild eines sich wild festbeißenden Bullterriers**, und genau so gewann ich den Kampf. Wie ein Bullterrier.

Andere "***mentale Bilder"*** findest du hier laufend auf diesen Seiten. U.a. sind dies "Der Phönixfaktor", "Der Müll im Fluß" und andere.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Kausalitätsirrtum

In anderen Kapiteln wiederholte ich es schon bis zum Erbrechen: Jedes Ergebnis hat eine Ursache. Es ist das klassische Ursache und Wirkungsprinzip. Machst du etwas erhältst du ein Ergebnis. Machst du etwas anderes, erhältst du ein anderes Ergebnis.

Soweit OK. Nun hat diese Einstellung einen kleinen Haken. **Sie setzt voraus, daß wir wissen was die Ursache ist**. Und dies ist, meiner Meinung nach, nicht immer gegeben, weil ein Effekt immer einen Unsicherheitsfaktor mit ins Spiel bringt.

Dies ist der Verzögerungseffekt. Manche Reaktionen setzten erst Tage oder Wochen später ein. Und dann kann man manchmal gar nicht mehr wissen, was der Ursprung dieser speziellen Situation war. Erinnerst du dich noch an das Puzzle-Denkmodell? Stelle dir in dem erweiterten Puzzle-Modell einfach vor, daß die einzelnen Puzzleteile an langen Fäden hängen und pendeln können. Schubst du eins an, passiert etwas Unvorhersagbares. Alles kommt in Bewegung. Irgendwann kommt das erste Teil wieder zur Ruhe, aber irgendwo anders fängt jetzt erst eins an sich, auf Grund unseres Anschubsers, zu bewegen.

Daher verfalle nicht in das monokausale, eindimensionale Denken, wie es heute oft so üblich ist.

Und sehe die Zusammenhänge.

---

letzte Aktualisierung am: 11.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das SGL-Prinzip (Spaß, Genuß und Lust)

Das Ziel hinter allen Zielen ist: **Sich gut zu fühlen**.

Warum also hinter Zielen herjagen, von denen wir glauben, daß wir bei der Erreichung dieser Ziele glücklicher werden. Denn schließlich sind es nicht die Ziele, die uns glücklich machen, sondern nur unser Glaube daran, das es so sein wird. Wir haben eine "logische (?) Argumentations- und Glaubenskette" gebildet, von der wir annehmen sie sei wahr. Aber im Prinzip, sind wir es immer noch selber, die diese Gefühle erzeugen, weil wir ganz bestimmte Dinge, nach der Erreichung zu uns sagen, denken und so verhalten, wie wir es brauchen, um uns gut zu fühlen.

Wenn wir es aber selber sind, die diese Gefühle erzeugen, warum dann den Weg über "fadenscheinige" Ziele zu gehen?

OK. Versuchen wir es einmal anders herum. Schreibe dir einen großen Zettel, oder eine Urkunde auf der steht:

"Hiermit bekenne ich mich uneingeschränkt zum Spaß-, Genuß- und Lustprinzip."

Stelle ihn so auf, daß du ihn mehrmals am Tag siehst und freue dich, einen solchen einfachen Weg, zur täglichen Zufriedenheit, gefunden zu haben.

Und dann unternimm heute etwas, dass ausschließlich deinem persönlichen Vergnügen dient. Um daraus den größtmöglichen Gewinn zu ziehen, vergewissere dich, dass du damit nicht das Vergnügen anderer minderst. Werde so mitverantwortlich für die Vermehrung der Freude in der Welt, indem du dir selbst Gutes tust. Bleibe bei dieser Übung, bis du einen ganzen Tag voller Freude erlebt hast.

Nimm dir für die nächsten drei Tage vor, nichts und niemanden zu kritisieren (auch dich selbst nicht!), nicht zu jammern und zu nörgeln und nichts Negatives zu sagen. Gib auch niemandem die Verantwortung für irgendetwas. Wiederhole diese Übung nach drei Tagen. Genieße

Wenn du heute jemanden oder etwas kritisieren möchtest (auch dich selbst) - dann entscheide dich ganz bewusst, zu kritisieren. Und dann tue es und genieße

Wenn du heute jammern willst - dann entscheide dich ganz bewusst, zu jammern. Und dann tue es und genieße

Wenn du heute was zu nörgeln hast - dann entscheide dich ganz bewusst, zu nörgeln. Und dann tue es und genieße

Wenn du heute etwas Negatives zu sagen hast - nun, jetzt weißt du es; entscheide dich ganz bewusst, etwas Negatives zu sagen. Und dann tue es und genieße.

Und gib niemandem außer dir die Verantwortung dafür. Genieße auch dies

Und ich verspreche dir, dein Leben wir voll von Spaß, Lust und Genuß sein.

---

letzte Aktualisierung am: 20.12.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Banzai - Motivations - Technik

Ein netter Spruch, um vor sich selber zu entschuldigen, daß man sein Ziel nicht erreicht ist: "*Ich versuche es... Aber irgendwie klappt es nicht*." Aha. Aber wenn wir etwas nur versuchen, dann ist es ziemlich sicher, das wir das Ziel nicht erreichen (wollen).

Versuche einmal eine Faust zu machen... JETZT... Nein, du sollst jetzt keine Faust ballen, du sollst es versuchen. Und? Siehst du es geht nicht. Entweder machst du eine Faust, oder auch nicht.

Aber bei einem "*Na, ich versuche es mal. Mal sehen ob es funktioniert....*" hat man die Möglichkeit des Versagens schon (fast) mit eingebaut. Also - entweder tut man es, oder man läßt es bleiben. Und wenn es nicht auf Anhieb klappt, dann muß man es eben auf eine etwas andere Weise probieren.

Oder fehlt vielleicht ein wenig Motivation? Als Paradebeispiel für 100%igen Einsatz, stelle ich jetzt mal die Kamikaze-Flieger dar. Mit einem "*BANZAIIIIIIIII*" stürzten sie sich auf die "Feinde". Das nenne ich 100%igen Einsatz. Und nur so erreicht man sein Ziel.

(Klar das es jetzt keine Aufforderung von mir ist, daß du dir den Schädel einrennen sollst... oder?)

... und wenn dir der Artikel irgendwie bekannt vorkommt, dann hast du recht. Look here

---

letzte Aktualisierung am: 08.01.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

EVA - Prinzip

Was das ist? EVA?
Es ist die Abkürzung einer genial einfachen Strategie, um das zu erreichen, was man haben will.

Sie besteht im Prinzip aus 3 Schritten

1. **E**ntscheiden was man will
2. **V**erbalisieren der Entscheidung
3. **A**usführen der verbalisierten Entscheidung

Dies ist der prinzipielle Weg um alles zu erreichen.

So geht's....

Weiterführende Erklärungen zum **EVA-Prinzip**

Oft haben wir Wünsche und Vorstellungen, wie wir was erleben möchten. Aber solange dieser nicht konkret (in einem Satz) aufgeschrieben sind, fallen wir oft wieder in den alten Trott, und unsere Ziele wandeln sich im Laufe der Zeit, zu "*Möchte ich gerne einmal - Träume*".

Die Umsetzung einer/m Idee/Wunsch/Ziel führt **nur über das Handeln zum Erfolg**. Und der erste Schritt ist es dafür zu sorgen, das sich dieser Wunsch nicht wieder, im Alltagsgedankensumpf" (schließlich gehen uns täglich 60.000 - 100.000 Gedanken durchs Hirn) verflüchtigt. Und dies geht eben nur über eine schriftliche kurze und einprägsame Fixierung, des Endzieles und der Teil-Schritte.

---

letzte Aktualisierung am: 08.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Positives Denken ist Müll

In verschiedenen Büchern lese ich immer, daß man durch "Positives Denken" seine Umgebung, seine Welt beeinflussen kann. Der Ursprung dieser These stammt von Emile Coué, der "Entdecker/Entwickler, der Autosuggestion. Mit den sich ständig wiederholenden Worten "*Mir geht es von Tag zu Tag immer besser und besser*" ist man in der Lage, seine inneren Fokus vom Problembewußtsein auf eine nützlichere Sichtweise umzustellen. Und das funktioniert auch, wenn man es konsequent befolgt. Und nun kamen einige, die weiter gedacht hatten. Einer der Bekanntesten ist der "Master" der Positiv-Bücher "Joseph Murphy". In seinen Büchern stellt er, in Erweiterung an Coués Entdeckungen, die These auf: "Denke konsequent positiv, und dein Unterbewußtsein verwirklicht es." Und das letzte Büchlein (im wahrsten Sinne des Wortes) das ich zu diesem Thema gelesen habe, war "Bestellungen, beim Universum". Dort geht die Autorin noch einen Schritt weiter. Ihre These: Man kann beim Universum, Kosmos, Gott, Leben, oder wie auch immer man das bezeichnen will, seine Bestellungen so einfach aufgeben, wie bei einem Versandhandel.

Sie will einen Parkplatz genau vor dem Einkaufszentrum haben - kein Problem. Einfach kurz die Augen geschlossen, sich genau vorgestellt, wie man ein mentales Bestellformular aufgibt. Und dann sagt man zu sich...."*Wenn ich gleich beim Zentrum ankomme, dann finde ich genau davor einen freien Parkplatz*"... und schwupps... geschieht es so. Und bei den normalen kleinen Bestellungen klappt das auch problemlos, genau so. Bei etwas größeren Bestellungen, funktioniert das nicht so einfach... Ihr Glaube sei dafür noch nicht stark genug dafür, oder das Unterbewußtsein weiß, daß es ein Fehler wäre, wenn man das jetzt bekommt, was man bestellt. Aha.

Meine These dazu: Positives Denken ist OK, wenn man sich auf irgendwas vorbereitet. Wenn man davon überzeugt ist, daß man es nicht kann, setzt man auch nicht sein volles Potential ein. Und von daher hilft positives Denken, seine Ziele mit etwas weniger Stress zu erreichen. Und oft sogar ohne Mühe, weil sich dadurch auf "die Türen" konzentriert, statt die "unüberwindlichen Mauern" zu sehen. Und beim Parkplatzeffekt sage ich nur: Selektive Wahrnehmung .

So gesehen ist es OK, mit solchen Hilfsmitteln, seinen positiven Glauben aufzubauen, und dadurch den UC zu aktivieren bze. seine Aufmerksamkeit zu fokussieren.. Aber sich einfach vorzustellen oder zu bestellen*: "Ich habe nächstes Jahr 1.000.000 .- DM*" und dann beim Nichteintreffen, des Ereignisses, zu sagen: "*OK... ich habe nicht genug geglaubt*.", oder sich eine andere Ausrede zurecht zu fantasieren, daß ist schon ein starkes Stück.

Realistischer ist , so glaube ich, die Erkenntnis: Wenn ich mit meinem Arsch zu Hause im Sessel sitze, mir nur etwas zurecht träume und nichts aktiv für mein Ziel

tue - Dann geschieht genau das, was passiert. Nämlich NICHTS.

Verstehe mich jetzt nicht falsch. Ich denke auch, daß ein "positives Denken" die Grundlage eines jeden Erfolges ist. Ansonsten wäre das Ergebnis, die Folge eines Zufalles (was natürlich auch nicht schlimm wäre). "Positives Denken" ist OK, wenn daraufhin auch ein "positives Handeln" folgt. Und nur dann. Aber nur positiv zu denken, aber nicht dafür zu tun, führt zu einem lebenslangen Traum, wie es sein könnte... irgendwann einmal. Zur Selbsttäuschung. Zur Illusion des eigenen Lebens. Zum LOOSER-tum.

Oder, bist du da anderer Meinung?

---

letzte Aktualisierung am: 06.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der unbewußte Computer.

Wenn wir als Neugeborene in diese Welt eintreten, sind wir das lern fähigste Wesen auf diesem Planeten. Wir sind mit einem Lernorgan (Gehirn) ausgestattet, das einmalig ist und später die primäre Funktion hat, Antworten zu finden, die uns helfen in der Welt zurechtzukommen.

Wenn wir uns eine Frage stellen, dann beginnt das Gehirn automatisch und selbständig nach Antworten und Zusammenhängen zu suchen. Dazu ein Beispiel. Setze dich an einem schönen Tag mal in die Sonne und beobachte die vorüberziehenden Wolken. Stelle dir nun die Frage :"*Welche Formen erkenne ich in den Wolken*?" und versuche die Sprache im Kopf auszuschalten.

Als Ergebnis siehst und erkennst du auf einmal Formen von Gegenständen, Figuren, Gesichtern und so weiter. Aber da sind eigentlich nichts anderes als zufällig angeordnete Wolken. (Rate mal wie die Sternzeichen entstanden sind) Unser Gehirn kombiniert automatisch Wahrnehmungen und Erinnerungen zu einen synthetischen Ganzen. Dies war eine überlebenswichtige Strategie - **Die Mustererkennungsstrategie** - für unsere Vorfahren, um Gefahren rechtzeitig zu erkennen.

Diesen Effekt kannst du für dich einsetzen und arbeiten lassen. Es ist ganz einfach:

1. Versuche ein Problem oder etwas was du erarbeiten willst bewußt zu lösen.
2. Schreibe verschiedene Möglichkeiten auf. Benutze nach Möglichkeit "MindMaps"
3. Findest du keine befriedigende Antwort, stelle dir einfach intelligente Fragen.
4. Frage weiter bis du eine Antwort bekommst.
5. Sei wachsam - und benutze die Antwort.

Intelligente Fragen sind Fragen **WIE** etwas funktioniert bzw. zu erreichen ist. "*Wie* kann ich es erreichen ..."; "*Was* kann ich sonst noch tun ..."; "*Welche* Methoden haben mehr Erfolg..."; u.s.w.

Frage dich **NIEMALS - WARUM** dir etwas passiert, sondern immer nur "**WIE** kann ich das zu meinem Vorteil ausnutzen".

Du erhältst die Antwort nicht durch merkwürdige Stimmen oder ähnlichen Quatsch. Du fühlst dich entweder zu einer Lösung hingezogen oder dir fällt jemand ein, der dir helfen kann. Eine Melodie die du hörst kann genauso die Antwort sein wie ein *"zufällig"* entdeckter Artikel in einer Zeitschrift. *Du öffnest deine Aufmerksamkeit für Lösungsansätze*, die mit deiner Frage zu tun haben. (Erinnerst du dich an die Grundlagen der menschlichen Wahrnehmung??)
Sei nur wachsam und du erkennst die Antwort.

Vielleicht hältst du mich nun für einen Spinner. Aber versuche es mal, es funktioniert.

Brauchst du z.B. eine Idee für die Lösung eines Problems, dann denke bevor du abends ins Bett gehst noch einmal darüber nach und sei überzeugt davon am nächsten Tag eine Lösung zu erhalten. Gib deinem Gehirn Zeit sein Wissen neu zu sortieren und zu organisieren. Es findet immer eine Antwort.

Meine besten Ideen habe ich immer wenn ich z.B. Auto fahre, in der Badewanne liege, oder träume. Was haben diese Tätigkeiten miteinander zu tun? Nichts! Ich benutze dabei mein Bewußtsein nur zu einem minimalen Anteil. Der unbewußte Computer (UC) arbeitet weiter und gibt die Lösung (Lösungsweg, Lösungsansatz) dann hoch.

Du kennst diesen Vorgang bestimmt aus eigener Erfahrung: Manchmal fällt dir während eines Gespräches ein bestimmter Name nicht ein. Erst später kommt er ganz wie aus heiterem Himmel in dein Bewußtsein. Es war hier der gleiche Effekt aktiv.

Nimm diese Antwort und arbeite damit. Es ist die beste Lösung. Akzeptiere sie.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Wahrscheinlichkeits-Prinzip.

Es gibt immer eine gewisse Wahrscheinlichkeit, daß genau das Ergebnis eintritt, das du willst.

Angenommen du möchtest irgend etwas kaufen. Also schlenderst du durch die entsprechenden Geschäfte. Die Wahrscheinlichkeit, genau das Richtige zu treffen steigt proportional mit der Anzahl der Geschäfte.

Genauso ist es mit einem neuen Partner. Je mehr du Orte aufsuchst, in denen sich die entsprechenden "Objekte" herumtreiben, um so eher triffst du wahrscheinlich genau den (oder die), nach dem/r du Ausschau hältst. Das hat nichts mit Glück zu tun, sondern ist nur eine Frage der Wahrscheinlichkeit.

Wenn du also dein Ziel verfolgst, und flexibel agierst, heißt das nicht, daß alles automatisch eintritt, bloß weil du es dir wünscht. Und es heißt auch nicht, das jede Aktion unmittelbar zum Erfolg führt. Aber ....

Je öfter du etwas versuchst, um so höher ist die Wahrscheinlichkeit, daß du den ultimativen Treffer landest.

Es ist alles nur eine Frage von Zeit, Energie und der Anzahl der Wiederholungen.

---

letzte Aktualisierung am: 31.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Unbändige Motivation

Wer das ein Ziel hat, braucht dafür einen guten Grund. Sonst will er es nicht erreichen. Entweder entfernt es ihn, beim Erreichen, von etwas was Unangenehmen, etwas was er los sein will, oder es ist ein angenehmes Ziel, also etwas, was er erreichen will. Aber einfach nur so, einmal ein Ziel anvisieren und dann auch noch etwas dafür tun, also sinnlose Energie verschwenden, das macht keiner. Man braucht ein Motiv. Und je stärker das Motiv ist um so leicher fallen einem die nötigen Schritte, um es zu erreichen. **Man braucht also eine unbändige Motivation**. Einen positiven Grund der einen förmlich zum Ziel hinreißt oder einen negativen, der einen vom jetzigen Zustand weg katapultiert. Am besten ist natürlich, wenn man beide Motivationen simultan einsetzt. Also das, was man **NIEMALS** erleben will, in so schlimmen Videen in seinem Kopf darstellt, daß man am liebsten so schnell wie möglich weg rennen würde, als wenn das eigene Leben davon abhängt. Und auf der anderen Seite eine Ziel-Videe so konstruiert, daß man förmlich wie ein Streifenhörnchen abgeht, um das real zu erleben, was man sich bis jetzt nur vorgestellt hat.

Bei der "Weg von Unangenehm - Videe" haben die meisten Menschen keine Probleme. Aber sich etwas auszusuchen und vorzustellen, was das "Geilste" ist was man für sich haben will, das "Nonplusultra" sozusagen, da habe viele Hemmungen. Sie limitieren sich mental. Als sei es etwas Schlechtes, angenehme Gefühle bewußt zu suchen, bzw. bewußt erleben zu wollen. Oder sie haben eine "*Ich verdiene es nicht - Videe*". Als wenn man sich angenehme Gefühle verdienen muß. Nein! Schluß mit diesem sinnlosen Mist. Multipliziere, das was du willst, mit der Kinotechnik ins 20fache. Will es mit allen Sinnen, mit jeder Faser deines Körpers. Egal was du tust, mache es mit Leidenschaft, Begeisterung. **Will Extase - und will sie JETZT**. Wenn du etwas siehst, was du haben willst, mußt du automatisch von alleine starten. Es muß dir unmöglich sein ruhig zu bleiben. Du siehst es und kannst gar nicht anders, als deinen Hintern in Bewegung zu setzten.

Und nur, weil du deine Videen so verändert hast, das sie eine 1000%ige Wirkung auf dich ausüben. Du benutzt dein Power-Wort oder deinen Power-Satz aktivierst deine Videenauslöser-Geste und gehst ab wie das oben genannte Steifenhörnchen. Schwusch.....

---

letzte Aktualisierung am: 27.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Lebensbereiche

Das Leben besteht aus Veränderungen. Vieles geschieht mit dir, weil du dich in diese Situationen gewollt oder ungewollt hinein manövriert hast. Manches geschieht ohne das du etwas dazu oder dagegen tun kannst.

Einmal ist es dein Einflußbereich und im anderen Fall ist es dein Betroffenheitsbereich.

Jetzt meine Frage: Womit beschäftigst du dich am meisten? Mit deinem **Einfluß**- oder deinem **Betroffenheitsbereich**.

Nun mag jeder halbwegs vernünftig denkende Mensch sagen: "*Natürlich mit meinem **Einflußbereich**. Alles andere bringt ja nichts*." Dazu kann ich dir nur sagen. "***Stimmt, so ist es.***"

Aber trotzdem, achte einmal auf den Inhalt, der Gespräche, in deiner direkten Umgebung. Da wird sich über alles mögliche beklagt, was man sowieso nicht ändern kann. (Wetter, Chef, Wirtschaftslage, Kriegsgefahr in anderen Ländern, Massenarbeitslosigkeit usw. usw.) Und in persönlichen Dingen wird z.B. erwartet, daß sich der Partner in einer bestimmten Art und Weise verhält, und dann, und nur dann fühlt man sich gut.

Und damit wird die eigene Verantwortung auf jemand anderen abgeschoben. Man selber reagiert nur noch fremdgesteuert.

Also, befasse dich nur mit den Dingen, die deiner **direkten Kontrolle** bzw. in deinem **direkten Einflußbereich** liegen. Denn nur die kannst du ändern.

---

letzte Aktualisierung am: 27.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Esoterik - Quasireligiöser Fanatismus?

Letzen Monat beim Zahnarzt, fiel mir eine Zeitschrift in die Hände, bei der ich beim Durchblättern ins Grübeln kam.

"Hellseher. bekannt aus Funk und Fernsehen berät in allen Lebenslagen", "Heil- und Schutzenergie durch Talismänner", "Zukunftsprognosen", "Kartenlegen" und "Hexenmagie aus dem Mittelalter". Es ging seitenlang so weiter. Annoncen über "Geistige Partnerzusammenführungen", "Vodoo", "Glückszahlen" "Orgonautik", "Jenseitskontakte", "Horoskope" und "Schutzamulette". Mir wurde schwindelig.

Kurz darauf fiel mir ein Plakat über eine Esoterikmesse auf, und schon war ich da. Genial, mit was dort Geld verdient wurde. **Wahrer Alchemismus. Aus Müll wird Gold**. Doch das nur am Rande. Diese Produkte könnte man gut als "Supergeschäft" aufziehen.

Was mich jedoch total begeisterte war der **blinde Glaub**e, ein Fanatismus, der sein Gegenstück nur bei den religiösen Fundamentalisten im Islam findet. Jedes kritische Hinter- bzw. Nachfragen wird förmlich mit offenen Aggression beantwortet. (Oder falle ich hier auf das Projektionsprinzip herein?)

Ich sage ja nicht, das alles Quatsch ist. Manche meiner Methoden/Artikel beschreiben manchmal ähnlich merkwürdige Effekte, diese sind aber irgendwo erklärbar. Sollten einige bei dir nicht funktionieren, dann liegen sie dir eben nicht, oder du besitzt nicht kompatible Programme zu diesen Methoden. Egal, dann benutz die Methoden, die funktionieren.

Aber auf der Messe beschreibt jemand einen Effekt, der ausgelöst wurde von den eigenen verstorbenen Verwandten. 5 Meter weiter ist dafür ein Geist aus dem Urwald, und auf dem nächsten Stand eine außerirdische Macht verantwortlich. Und jeder verteidigt seine Meinung, als hinge das Ende der Welt davon ab.

Egal welcher Lehre man zufälliger weise (?) anhängt. Immer setzt bei derartigen Themen der ***Lemming-Folge-Trieb*** ein.
Spielen wir: ***"Folgt dem Führer, er weiß schon was gut und richtig ist"!!!***

Du kannst natürlich machen was immer du willst. Mein Tip: **Behalte ein vernünftiges Maß an Skepsis. Schaden kanns nicht.**

---

* zurück zur Übersicht *

* EMail an EgoPower *

Der Me-Too Effekt

Der Mee-Too-Effekt (englisch für "*Ich auch..*") ist ein große Hilfe, wenn es darum geht neue Theorien und Modelle zu entwickeln und zu verbreiten. Besonders gut funktioniert dies in der psychologischen und psychiatrischen Forschung bzw. Entwicklung von Behandlungs- und Erklärungsmodellen. Untersuchen wir einmal die Struktur und Wirkungsweise am Beispiel, (hihi... jetzt kratze ich einmal ein wenig an der Fassade) von NLP:

Da haben sich 2 findige Köpfe etwas ausgedacht, oder anders ausgedrückt, etwas verbalisiert, was sie bei anderen beobachtet hatten. Sie fingen an, diese Thesen zu beweisen und dadurch zu verbreiten. Über Veröffentlichungen von Büchern und Artikeln, fanden dieser "Erkenntnisse" rasch einen neuen Wirkungskreis. Jeder, der jetzt sich mit diesen Thesen auseinander setzte, untersuchte sein eigene Vergangenheit, ob er in dieser Muster, der beschriebenen Effekte übereinstimmte. Einige lehnten diese ab. Andere haben in einem zweiten Schritt die eigene Kindheits- und Lebensgeschichte oder die Betrachtung des eigenen aktuellen Verhaltens so umgedeutet und interpretiert, daß sie mit dem Thesenkatalog weitestgehend konform wurden bzw. sind. Nach dem Motto: "***Das habe ich auch erlebt***" oder "***Genau so wie bei mir***". In einem dritten Schritt beginnen die Solidarisierung und der Zusammenschluß mit anderen "Betroffenen" und/oder "Interessierten".

Die Experten und Schüler erhielten so neue Fallbeispiele und damit neue Belege für die Thesen von Effekten und Modellen. Betroffene und Experten bestätigen sich so in einem Kreislauf gegenseitig, bis dieser neue "Wissenschaftszweig" auf allgemeine Anerkennung trifft. Das kann dann im Einzelfall dazu führen, daß sie einen großen Teil ihrer Ressourcen (Zeit und Geld) in die Verbreitung dieser Ideen aufwenden.

Schwupps. Und schon gibt es auf der Welt etwas Neues.

Denn so entstehen (prinzipiell) Thesen, Wissenschaften, Religionen, Sekten, Vereine, Interessengruppen, Meinungen, Regeln, Gesetze und Vorschriften, durch eine einfache Identifikation mit dem Me-Too-Effekt.

Ich finde das sagenhaft.

---

letzte Aktualisierung am: 06.11.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Nachahmen und kopieren.

Von den Erfahrungen anderer Personen profitieren.

Dieses Kapitel erklärt und spezifiziert den Grundsatz Nr.4 im Kap. "Informationen": "Was ich, oder jemand anderes, jemals auch nur einmal ausgeführt habe, ist jederzeit wieder mit dem gleichen Ergebnis wiederholbar, wenn ich exakt die gleichen Schritte ausführe."

Auf diesem Grundsatz basiert die gesamte Philosophie in diesem Werk. Wenn eine Strategie einmal erfolgreich angewandt wurde, kann diese immer mit dem gleichen Ergebnis wiederholt und verbessert werden.

Dazu wieder ein theoretisches Beispiel: Vorausgesetzt deine Großmutter konnte einen fantastischen Kuchen backen, der dir als Kind immer gut geschmeckt hat. Kannst du heute den Kuchen in der gleichen Qualität nachbacken? Ich sage ja! Wenn sie dir das Rezept und die Backanleitung exakt in allen Einzelheiten aufgeschrieben hat und du die gleichen Zutaten benutzt. Änderst du auch nur eine Kleinigkeit, kommst du zum anderen Ergebnis. Entweder besser oder schlechter.

Dieses Beispiel ist auf jede Handlung anwendbar. Springt dein Freund morgens sofort gut gelaunt aus dem Bett, kannst du das auch, wenn du seine Strategie bzw. seine Handlungsmuster genau in der gleichen Art und weise kopierst. Oder jemand hat in 10 Wochen 10 kg abgenommen. Finde heraus was er getan hat, wiederhole es und du kommst zum gleichen Ergebnis.

Bei einfachen Handlungen reicht die o.g. Vorgehensweise voll aus. Bei komplexen Handlungen ist es meist erfolgreicher wenn du eine Dreiteilung des Musters vornimmst. Diese 3 Teile bestehen aus:

1. Der Überzeugung und der Glaubensmuster
2. Die Strategie
3. Die Physiologie

Zu 1. Finde die Überzeugung des Menschen heraus den du kopieren willst. Was denkt er von sich. Wie steht er der Aufgabe die du kopieren willst gegenüber.

Zu 2. Finde heraus welche Strategie er hat um das Ziel zu erreichen. Um beim Beispiel der Oma mit dem Kuchen zu bleiben: Welche Hilfsmittel, welche Zutaten, welche Reihenfolge der Zutaten, welche Menge u.s.w. Bei nicht materiellen Zielen kannst du auch versuchen herauszufinden wie er seine Sinne benutzt. Was sagt er zu sich, wie sagt er es? Laut? Leise? Im Kopf? Hört er sich denken? Was fühlt er? Innerlich? u.s.w. In welcher Reihenfolge? Je mehr du herausbekommst, desto größer

ist die Wahrscheinlichkeit, das du ihn kopieren kannst.

Zu 3. Wie benutzt er seinen Körper? Wie steht er? Wie atmet er? Welche Gestik benutzt er?

Frage immer nur **WIE** der andere, den du kopieren willst etwas macht. Das **WARUM** zu ergründen, mag dir vielleicht die Scheinsicherheit geben, daß du Bescheid weißt, aber oft wissen deine Vorbilder selber nicht **WARUM** etwas funktioniert.

Die genauen Anleitungen findest du in den Wahnsinnskapitel: "Programme, Werte und Zustände ruckzuck ändern".

Bei meinem ersten Rhetoriktraining wandte ich diese Metode mit so großem Erfolg an, das alle anderen Teilnehmer sich total wunderten, welche Änderungen ich von einem Tag zum anderen vornehmen konnte. Ich übte abends eine Stunde. Am nächsten Morgen hatte ich alle Erkenntnisse des Tages perfekt umgesetzt.

Der Merksatz in diesem Kapitel: ***Was einmal geklappt hat, klappt immer wieder, wenn ich exact die gleichen Schritte ausführe !!***

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wenn-Dann Glaubenssysteme.

Neben den gängigen und individuellen Meinungen, wie die Welt letztendlich organisiert ist und wie sie funktioniert, gibt es auch noch die sogenannten "Wenn-Dann (**WD**) Glaubenssysteme".

Sie basieren immer auf Mutmaßungen bzw. Generalisierungen von Referenz-Erfahrungen.

Und man erkennt sie meistens an den typischen "WENN.... DANN..." Redewendungen.

"*Wenn er mich wirklich lieben würde, dann hätte würde schon was für schönes als Geburtstagsgeschenk, für mich, finden.*" - ist ein pragmatisches Beispiel für eine solche WD-Meinung. Dies hat (auch wenn mich jetzt viele weibliche Leserinnnen verfluchen) jedoch keinen realen Bezug zur Wirklichkeit. Es ist nur eine (zugegeben - verbreitete) individuelle und subjektive Wahn-Vorstellung, wie übrigens alle WD-Regeln und WD-Meinungen. Und mit solchen Thesen, reagieren wir oft vorschnell, ohne groß darüber nach zu denken, ob diese auch tatsächlich der Wirklichkeit entsprechen.

Und wenn jetzt der Partner im o.g. Beispiel, die WD-Meinung "*Wenn sie mich liebt, dann legt sich keinen solchen Wert auf übertriebene Liebesbeweise*" besitzt, dann ist die schöne Stimmung oft tagelang versaut.

Im kleinen privaten Bereich mag das jetzt ja noch nicht so schlimm sein. Ganz anders im großen gesellschaftlichen Zusammenleben oder wenn es um Interaktionen zwischen Ländern, Nationen oder Religionen geht. Dann geht oft, um Nichtigkeiten, die ultimative Post ab.

Hihi.. Was für eine lustige Welt.

---

letzte Aktualisierung am: 15.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Schlußfolgerungs - Automatismus

Du schlenderst im Büro über den Gang und hörst aus einem Zimmer ein herzhaftes Lachen, mehrerer Personen. Ständig nach Freude und Spaß suchend öffnest du die Tür. Plötzlich.....alles Lachen verstummt, alle schauen dich an und setzen sich spontan wieder an ihren Platz und fangen an, wortlos zu schaffen. Von einer Sekunde zur nächsten, ein Stimmungswechsel von 100%, und nur, weil du ins Zimmer gekommen bist.

Interessant wird es jetzt: Du fragst dich nun innerlich "*Was ist denn nun los? Was habe ich denn jetzt wieder angestellt*?" Oder Ähnliches. Und dein Gehirn liefert dir einen Grund. "*Sie haben über dich gelacht...*" oder so. Wer sich "**Warum-Fragen**" stellt, bekommt immer eine Antwort. Doch stimmt diese mit der Wirklichkeit überein? Wenn du dir die o.g. Situation durch die Gehirnwindungen gehen läßt, fallen dir bestimmt über 10 Gründe ein, wenn du nur danach suchen würdest. Welcher Grund stimmt nun? Oder gibt es noch andere?

So oder so. Der Schlußfolgerungs-Automatismus ist fast eine automatische Reaktion, die du jedoch kontrollieren kannst. Und je nach deiner persönlichen Einstellung, findest du immer eine Antwort. Doch eins kann ich dir versichern. Diese Antwort stimmt in 95% aller Fälle **nicht** mit der Wirklichkeit überein.

Sollte uns dies nicht zu denken geben, und was lernen wir daraus?

---

letzte Aktualisierung am: 19.07.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Nominalisierungs-Prinzip

Was haben folgende Aussagen gemeinsam?

"*Ich habe Liebe in meinem Leben*", "*Er hat eine Depression.", Ich will Extase..", "Die Gespräche mit ihm, haben eine starke Intensität.", "..das kommt von der großen Überbelastung..", "Ich will Gerechtigkeit..", "ich habe eine starke Beziehung zu ihm..*"

Na? Schon eine Idee?

Ich verrate es dir. Liebe, Depression, Extase, Intensität, Überbelastung, Gerechtigkeit, Beziehung usw. gibt es nicht. Du kannst die nicht sehen, nicht fühlen, nicht anfassen oder auf einen Tisch legen. Es sind abstrakte Ausdrücke für etwas, was man ursprünglich sehen , betasten, hören, schmecken oder reichen konnte. Doch jetzt sind es nur Umschreibungen für einen Tatbestand, einen Prozess, den wir eventuell beobachten könnten. Die Begriffe suggerieren dadurch, das wir sie benutzen, ihre Existenz, die jedoch nicht vorhanden ist. Im NLP nennt man diesen Vorgang "Nominalisierung". Aber so arbeiten wir, in und mit der deutschen Sprache. "*Wir machen ein Angebot*" anstatt "*das wir ihm etwas anbieten*".

Texte mit vielen "Nominalisierungen" schaden der "Lesbarkeit" und dem einfachen "Verständnis". Ups... im letzten Satz waren gleich 3 verschiedenen Nominalisierungen. Verständlicher wäre: "*Wenn wir viele Prozesse, in "Hauptwörter" übersetzen bzw. so tun als wenn es "Dinge" wären, dann kann man diese Texte schwerer lesen und verstehen".* Bei so einem einfachen Beispiel scheint dies übertrieben, jedoch ist der zweite Satz irgendwie plastischer und spricht mehr die Sinne an. Beschreibungen werden dadurch leichter ins Gehirn geschleust und einfacher gespeichert.

So gesehen klingen Texte mit vielen Nominalisierungen zwar schlauer und intellektueller, aber dadurch hat man aber auch überhaupt nichts gewonnen. Im Gegenteil. Wenn jemand sagt "*Ich will Gerechtigkeit*", dann ist das eine Müllaussage, die nichts, aber auch gar nichts offenlegt. Jeder stellt sich unter Gerechtigkeit etwas anderes vor. Und der Sprecher gibt auch überhaupt keine Informationen darüber preis, was er eigentlich meint.

So macht irgend jemand eine "Nominalisierungs-Aussage" und meint damit etwas ganz bestimmtes... der Partner versteht jedoch den Sinn hinter diesem "abstrakten Begriff" nicht, und macht irgendwas, von dem er meint, der erste wolle es so. Und damit kannst du jetzt auch nichts anfangen, ..stimmts? OK. Ein praktisches Beispiel, aus dem täglichen leben: Stell dir mal vor, dein Partner fordert von dir "...*mehr Anerkennung*"... weißt du nun was genau er/sie von dir will?

Du kannst es vermuten, oder erahnen, wenn du deinen Partner schon einige Zeit kennst. Oder du schließt von darauf, was du meinst, wenn du so eine Aussage tätigen würdest. Aber wissen was der andere meint? Ich denke das kannst du nicht. Also erwarte auch nicht, daß dein Partner bei dir Gedanken lesen kann.

---

letzte Aktualisierung am: 02.08.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Halte dir immer eine Hintertür frei

In "*Denke nach und werde reich*" von Napoleon Hill, einem der ersten Erfolgsbücher (von ca. 1920) aus den USA, las ich folgendes. "*Wenn du dein Ziel erreichen willst, dann mußt du bereit sein, alle Brücken hinter dir abzubrechen. Die Unmöglichkeit einer Rückkehr, zwingt dich dazu mit voller Energie voranzuschreiten, und alles zu versuchen, um dein Ziel erfolgreich zu erreichen.*".

Als Beispiel wurde ein Feldherr (ich glaube es war Julius Caesar) aufgeführt, der sein Heer versammelte, als er in England angekommen war, und dann vor deren Augen, seine Schiffe, mit den Worten, verbrannte: "*Seht her. Wir können nicht mehr zurück. Es bleibt uns nur ein Weg: Entweder siegen wir, oder wir sterben.*". Sie siegten - natürlich.

Mit diesem Beispiel, versuchte er in seinem Buch, von der Notwendigkeit einer unbändigen Motivation zu überzeugen. Mit deren Hilfe, verspricht er, könne jeder genau das erreichen, was immer er will.

Das mag stimmen. Aus meiner Sicht, jedoch, zum einen nachvollziehbar, aber auf der anderen Seite eine große Dummheit. Wenn du deine Männer (Angestellten, Kollegen usw.) durch so eine Methode auf eine blinde Erfolgs-Einbahnstrasse schickst, mag das ja noch angehen. Aber du, als gesunder Egoist, solltest auf jeden Fall ein Ruderboot irgendwo bereit stehen haben.

Man weiß ja nie, was noch alles passieren kann. Denn:

Vorsicht - ist keine Feigheit.
Und Leichtsinn kein Mut.

Aber als EgoPower Fan sind dir solche Konzepte wie Mut und Feigheit sowieso zuwider. Oder liege ich da falsch?

---

letzte Aktualisierung am: 08.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der selbstbestimmte EgoPower-Mensch

Menschen die nach diesen EP-Methoden leben sind keine 0815-Typen. Zwar unterscheiden sie sich im Ausehen in nichts von jedermann, doch besitzen sie deutliche Unterschiede, von denen allerdings keine rassistischer, sozialer, oder sexueller Natur sind. Nach irgendwelchen Rollen, geographischen Gesetzmäßigkeiten, Ausbildungsstufen oder Einkommensstatistiken lassen sie sich nicht so ohne weiteres einordnen. Es hat eine eigene Bewandtnis mit ihnen.

Sie können genausogut reich wie arm, schwarz wie weiß, männlich oder weiblich und in jedem Beruf beschäftigt sein. Sie bilden eine buntgemischte Gruppe, und doch haben sie alle einen einzigen Zug gemeinsam. Sie sind frei von seelischen Problemzonen und gesellschaftlichen Limitationen.

Woran du einen erkennst fragst du? Sieh nur hin:

Diese Menschen lieben das Leben ganz ,und ohne Einschränkungen. Sie fühlen sich wohl, ganz gleich, was immer sie auch machen, und verschwenden ihre Zeit niemals mit Klagen oder Wünschen, alles sollte lieber anders sein. Sie sind begeistert vom Leben; sie mögen so viel davon haben, wie sie nur können. Sie mögen so ziemlich alles was es gibt. Sie mögen das Leben. Diese Menschen nörgeln weder noch jammern sie herum.

Regnet es , ist es ihnen recht. Ist es heiß, ist es ihnen auch recht. Klagen wirst du keine hören. Ob sie nun im Verkehrsstau stehen, oder auf einer Party oder ganz allein sind, sie lassen sich einfach auf das ein, was gerade kommt. Dies ist kein vorgetäuschtes Genießen, sondern ein vernünftiges Akzeptieren der Wirklichkeit und eine seltsame Fähigkeit, sich an ihr zu freuen.

Sollten sie gefragt werden, so geben sie eine ehrliche Antwort, ungeachtet der Konsequenzen.

Müssen bestimmte Situationen radikal geändert werden, dann unternehmen sie die Anstrengung die Dinge zu ändern- und haben auch noch Spaß dabei.

Sie sind frei von Schuldgefühlen und den begleitenden Ängsten, die immer dann auftreten, wenn gegenwärtige Ereignisse dazu genutzt werden, durch Taten in der Vergangenheit manipuliert zu werden. Zwar gestehen sie Fehler ein und geloben diese nicht mehr zu wiederholen. Nie aber verschwenden sie ihr Zeit, indem sie wünschen, daß sie lieber etwas unterlassen hätten, weil es jemand anderem mißfällt. Eines ihrer Kennzeichen, ist das Fehlen jeglicher Schuldgefühle. Kein Jammern über Vergangenes, keine Versuche anderen ein schlechtes Gewissen einzureden wie mit solchen Fragen wie: "Warum hast du es denn nicht anders gemacht?" oder "Schämst

du dich garnicht?" Sie erkennen, daß das gelebte Leben vorbei ist und daß auch noch so viel Bedauern die Vergangenheit nicht mehr ändert.

Sie lassen sich durch derartige Vorwürfe und Fragen nicht beeinflussen und unter Druck setzen. Sie sind noch nicht einmal wütend auf jemanden, der es bei ihnen versucht. Sie beachten ihn einfach nicht. Sie ärgern sich nicht darüber, sondern gehen einfach weiter oder wechseln das Thema.

Diese Menschen sind Sorglose. Umstände, die viele Leute zur Raserei bringen, berühren sie kaum. Sie sind weder Spar- noch Planfanatiker. Sie weigern sich einfach Sorgen zu machen und halten sich frei von der damit einhergehenden Angst. Sie können sich gar nicht sorgen. Es liegt ihnen einfach nicht. Sie sind zwar nicht in jedem Moment die Ruhe in Person, doch fehlt ihnen die Bereitschaft, sich im Moment mit vielleicht nie eintretenden zukünftigen Ereignissen herumzuquälen, die sic nicht beeinflussen können.

Diese Menschen leben weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft, sondern im Jetzt. Das Unbekannte birgt für sie keine Schrecken, und sie suchen aktiv nach neuen, ungewohnten Erfahrungen. Sie lieben alles Mehrdeutige. Unter allen Umständen kosten sie das Jetzt voll aus, wohl wissend, daß sie nichts weiter haben.

Sie schmieden keine Pläne für zukünftige Ereignisse und lassen dann lange Zeitabstände untätig verstreichen.

Sie sind auffallend unabhängig. Persönlich von allen Erwartungen frei zu sein, ist ihnen viel wert. Ihre Beziehungen gründen stets auf das Recht des Partners selbst für sich zu entscheiden. Diese Menschen können einen anderen lieben, ohne ihm ihre Werte aufzuzwingen. Für abhängige oder kranke Menschen ist es schwierig, solche Menschen zu lieben, da sie sich von ihrer Freiheit nichts abhandeln lassen. Sie möchten, das die, die sie lieben, unabhängig sind, ihre Entscheidungen selbständig treffen und ihr eigenes Leben leben.

Diese Leute haben einen großen Mangel an einem sinnlosen Bestätigungsstreben . Sie kommen gut ohne die Anerkennung und den Beifall ihrer Mitmenschen aus. Sie drängen nicht nach Ruhm und Ehre. Sie machen sich keine Sorgen darum, ob ihre Worte und Taten bei anderen Anklang finden. Sie nehmen Lob und Anerkennung dankbar an, und freuen sich ehrlich daran. Jedoch fehlt ihnen jegliches Bedürfnis danach. Kritische Kommentare hören sie sich aufmerksam an, denken darüber nach und filtern es durch ihr eigenes Wertesystem. Wenn es aber ihrer Meinung nach unberechtigt ist, ist es ihnen egal.

Diese Charaktere sind in der Lage, kleinliche Regeln völlig zu ignorieren, sofern sie diese für sinnlos halten und über belanglose Konventionen setzen sie sich mit einem Achselzucken hinweg. Seichtes Geplauder, nur der Höflichkeit wegen, gehen sie aus

dem Weg. Obwohl die Gesellschaft in ihrem Leben von Bedeutung ist, lassen sie sich nicht von ihr gängeln oder sklavisch zu unterwerfen.

Es gibt keine Lebenslage, der sie nicht eine komische Seite abgewinnen können. Sie lachen über das Leben. Das ganze erscheint ihnen als großer Spaß.

Sie wissen, das sie menschliche Wesen sind und das bestimmt Eigenschaften einfach zum Menschsein gehören. Sind sie groß, ist es ihnen recht. Sind sie klein oder dick, haben eine Glatze oder eine wallende Mähne- es ist egal. Und sogar mit Schweiß können sie leben. Sie machen sich über ihr physisches Menschsein nichts vor. Da sie sich selbst akzeptieren, sind sie die natürlichsten Leute von der Welt.

Solche Menschen können sich in das Verhalten anderer hinein versetzen. Was anderen oft als komplex und undurchschaubar erscheint, sehen sie klar und verständlich. Probleme die viele andere Menschen lähmen, nehmen sie nur als kleine Unannehmlichkeit wahr und behandeln diese auch so. Weil sie sich gefühlsmäßig im Griff haben, sind sie fähig Grenzen und Schranken zu überwinden, die andere als unüberwindlich einstufen.

Sie verschwenden niemals ihre Zeit mit nutzlosen Kämpfen. Sie sind keine Opportunisten. Falls sich ein Kampf ihrer Meinung nach lohnen würde, kämpfen sie. Aber sie würden sich nie für Ehre, Stolz, oder ähnlichem opfern. Ein Märtyrer wollen sie nicht werden.

Kränkeln ist ihnen vollkommen unbekannt. Niemals hängen sie es an die große Glocke, wie schlecht sie sich fühlen, wie müde sie sind oder welche Krankheiten sie momentan auskurieren. Sie behandeln ihren Körper gut. Sie halten viel davon gut zu leben und tun es auch.

Mit Ordnung, Organisation oder irgend welche Regeln, haben sie wenig im Sinn. Sie stellen keine SOLLs für die anderen auf. Sie haben keine vorgefassten Meinungen, wie die Welt auszusehen hat. Von einem Sauberkeits- und Ordnungsfimmel fehlt ihnen jede Spur. Von einem Zwang, alles auf eine bestimmte Art und Weise zu erledigen, sind sie frei.

Vor Fehlschlägen haben sie keine Angst. Sie sind ihnen sogar willkommen, weil sie daran lernen und wachsen. Niederlagen kennen sie nicht. Alles ist für sie nur Feedback auf ihre Aktionen, die sie flexibel einsetzen.

Und das Allerwichtigste: Diese Menschen lieben sich selbst. Für Selbstvorwürfe, Selbstmitleid oder Selbstablehnung haben sie nichts übrig.

Frei von Problemen sind sie nicht, wohl aber von der manchmal daraus resultieren geistigen und körperlichen Lähmung. Fallen sie hin - stehen sie einfach wieder auf.

Kein Jammern und Lamentieren über die eigene Ungeschicklichkeit oder die Ungerechtigkeit in der Gesellschaft oder der Welt. Sie klopfen sich nur kurz den Staub aus den Klamotten und gehen dann weiter. Sie jagen dem Glück nicht hinterher, aber es ist ständig bei ihnen.

Möchtest du auch so ein Mensch sein? Dann lese, studiere diese Kapitel.

Setze das Wissen ein und werde einer von uns.

---

letzte Aktualisierung am: 12.09.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Hunger-Streik

TOP. Da wird eine britische Reporterin (im Okt. 2001) von den Taliban frei gelassen, weil sie sich des (ihrer Meinung nach) einzigen Mittels bedient hat, um frei zu kommen. Sie hat gehungert und Erfolg damit gehabt. Respekt. Und das bei Leuten, denen es eigentlich vollkommen egal ist, ob irgendeine (ungläubige) Frau etwas ißt oder nicht.

Genau die gleiche Methode hat früher der olle Ghandi oder die 5 Arbeiter, die sich an den Toren ihrer Firma (Juni 2001) angekettet hatten, um ihre Jobs zu behalten (Was ist aus denen eigentlich geworden?), angewandt. Erstaunlich.

Naja, eigentlich auch wieder nicht. Denn, würden sie in einen Atem-Streik treten hätten sie gerade einmal eine Minute, um etwas zu erreichen. Viel zu kurz. Bei einem Trink-Streik würde das Ganze nur 3-4 Tage dauern. Bei wichtigen Angelegenheiten ist das auch irgendwie zu kurz.

Also macht man was richtig Professionelles. Man hungert und versucht dies auch, mit Hilfe der Medien, in die Öffentlichkeit zu tragen. Was diese natürlich gerne aufgreifen um moralischen Druck aufzubauen. Wer läßt auch schon so eine Selbstaufopferungs-Story sausen.

Wenn du nun am schwarzen Brett in eurer Firma einen Aushang machst, auf dem steht: "*Ich trete in den Hungerstreik, und esse erst wieder etwas, wenn mir Frau X einen bläst.*" Ob das Erfolg hätte? Ich glaube nicht.

Verlogene Gesellschaft.

---

letzte Aktualisierung am: 10.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Medien

Die Medien sind keine moralische Instituion, auch wenn sie so tun, als wäre sie eine. Sie sind die Führer einer Manipulationsindustrie, die primär den Interessen ihrer Besitzer dient.

Sie gestalten eine künstliche Welt, in der die "Dinge" einseitig dargestellt werden.

Reporter stehen täglich vor der Wahl, einen Sachverhalt gewissenhaft zu recherchieren oder einfach drauf los zu schreiben, was die Leute ihnen erzählen. Die meisten Artikel konzentrieren sich entweder auf etwas sehr Schlimmes, oder ab und zu auf etwas sehr Gutes, etwas Überragendes. Einen Erfahrungstip aus der Praxis: Jemandem, der einen Artikel verfaßt, ist es letztendlich egal, was du ihm erzählst. Was er letztendlich schreibt, steht sehr oft in keinem Zusammenhang mit dem, was gesagt wurde. Es sind fast immer konstruierte Wahrheiten, die die vorherrschende Meinung des Schreibers wiederspiegelt, wie sie schon vor der Recherche vorhanden war.

Solltest dir also wieder einmal jemand eine Meinung zu einem aktuellen Ereignis aufzwängen, weil sie gerade in der Presse diskutiert wird, dann halte zurück und glaube nicht alles, was von den Medien kommt. Es ist immer einseitig und es gibt immer eine andere Ansicht.

---

letzte Aktualisierung am: 11.01.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Moral

Sex hat nichts mit Moral zu tun. Essen hat nicht mit Moral zu tun. Trinken hat nicht mit Moral zu tun. Egoismus hat nicht mit Moral zu tun. Du hast nichts mit der Moral zu tun. Ich habe nichts mit der Moral zu tun. Geld hat nichts mit Moral zu tun. Freundschaft hat nichts mit Moral zu tun. Die Arbeitsplatz hat nichts mit der Moral zu tun. Deine Partnerschaft ist weder moralisch gut noch schlecht. Deine Bedürfnisse haben absolut nichts mit der Moral zu tun.

Es gibt (mindestens) 2 Möglichkeiten.

- Die Mächtigen haben es für ihre Untergebenen erfunden. Die Eltern für ihre Kinder Die Politiker für ihr Fußvolk Die Kirchenoberhäupter für ihre Schäfchen. Die Schlauen für die Dummen.
- oder die "Looser" relativieren die Erfolge derjenigen, die es geschafft haben, mit moralischen Aspekten.
  "Der hat es seinen Reichtum ja nicht erabreitet, sondern mit unlauteren Mitteln erschwindelt/geerbt", sind solche Aussagen, um sich selbst im Vergleich wieder besser da stehen zu lassen.

Moral ist ein Instrument des manipulativen Spieles, das erfunden wurde um
a) mit schlechten Gefühlen zu manipulieren, oder
b) überragende Leistungen, zu schmälern.

Wenn dir wieder einmal irgend so ein Depp kommt, und dich mit moralischen Begriffen beeinflussen will, überprüfe erst einmal, ob er sich selbst an seine Regeln hält. Und dann laß den "Arsch" stehen.

Und wenn, er es wirklich macht, wieso sollte das für dich für Interesse sein?

---

letzte Aktualisierung am: 28.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Verlogenheit der Gesellschaft.

Die Kirchliche Lehren und Dogmen sind allgegenwärtig. Auch wenn du schon längst aus der Kirche ausgetreten bist, wirst du, über die gesellschaftlichen Programme, davon beeinflußt. Die Lehren stecken in allem. In deinen Träumen, in deinem Sexualverhalten und in deinen Wünschen..

Die Naturinstinkte wurden verflucht. Im Beispiel der Sexualität wird diese unterdrückt und seit Generationen verflucht, was eigentlich ein das natürlichste, unschuldigste Verlangen ist. Und der Grund, warum dieser Bereich zu einer Problemzone geworden ist: "Das Christentum". Es hat einen großen Einfluß auf unser aller Verhalten.

Wie weit das gehen kann, zeigen die folgenden Situationen: Kannst du locker dein Wünsche äußern und deine Bedürfnisse artikulieren? Hast du Schuldgefühle, wenn es dir gut geht? Kannst du bedenkenlos genießen, wenn dir etwas gefällt?

Nun, die Verehrung eines Bildnisses eines in Todesqualen am Kreuz strebenden Mannes ist allgegenwärtig. Er ist für freiwillig für uns in den Tod gegangen. Dies wurde uns in der Jugend eingehämmert. Mit aller Macht. Und selbst, wenn wir nicht mehr daran glauben, stecken die Folgen dieser Programmierung tief in uns fest.

Wie soll man den frei und voller Glück leben, wenn unser "Vorbild" solche Qualen auf sich genommen hat?

Aber muß das in einem solchen Todeskult ausarten? Muß deshalb Freude und Lachen für immer unterdrückt werden? Sind das sie Werte, nach denen wir leben wollen

Ich denke "NEIN".

Die aus diesem Denken geschaffene Wertevorstellung, daß man sich selbstlos für andere aufopfern soll, finde ich zutiefst zum Kotzen. (Tschuldigung) Da wird solchen Negatividuen die Ehre erwiesen, die sich selber miesepeterisch, traurig und verklemmt für ein höheres Ziel selbst verleugnen. Solche Menschen sollte man bedauern und nicht noch verehren und als vorbildlich erscheinen lassen. Überall wird ein Sich-Aufopfern als erstrebenswert angesehen.

Daraus resultiert nun **die "Verlogenheit der Gesellschaft**": Jeder will glücklich und zufrieden sein und traut sich aber nicht. Und wenn er das hat, was für ihn angenehm und erstrebenswert ist, versteckt er es aus Schuldgefühlen.

In Namen Gottes. **Scheiße**.

Genau so verlogen ist das Thema: **NEID**. Neid wird von den meisten Menschen als schlecht empfunden. Schaut man wieder einmal in die Bibel, dann findet man dort das Gebot**:** "*Du sollst nicht begehren deines Nächsten.....***.**" Übersetzt heißt das: "*Sei nicht neidisch*!" Nach den Regeln der kirchlichen Programme wird diese Verhaltensweise seit Jahrhunderten, den Kindern ausgetrieben. "*Sei nicht neidisch*" wird ihnen mit den erhobenen Zeigefinger eingebleut und verinnerlicht. Fragst du irgendeinen Bekannten "*Bist du jemals neidisch auf etwas gewesen?*" oder konfrontierst du ihn mit der Aussage, daß er auf etwas neidisch ist, so wird er dies mit allen ihm zu Verfügung stehenden Mitteln vehement abstreiten. "*Ich doch nicht....*". Und er glaubt es auch.

Bis hier hin, laß ich es evtl. noch durchgehen. Aber jetzt: Sobald der Partner des desjenigen einmal nach einem anderen schaut, oder sich für einen anderen interessiert, setzt die Eifersucht ein. **Eifersucht ist nichts anderes als NEID**. Neid darauf, daß sich der andere einen Spaß außerhalb der Beziehung sucht. (Ich will dies jetzt weder gutheißen noch verteufeln. Jeder wie er mag) Aber hier ist Neid erlaubt bzw. sogar erwünscht. Das Fehlen eines Eifersuchtgefühles, wird als fehlender Liebesbeweis umgedeutet.

Die gesamte Literatur ist voll von Neid-Geschichten bzw. Eifersuchtsdramen.

"Verlogenes Pack" sag ich nur.

Dabei sind Neid und Eifersucht, die markantesten der unangenehmen Gefühle, aber nicht desto Trotz, sollten wir dies erkennen und für uns nutzen. Nämlich als Handlungsbedarfsignal, weil diese Gefühle eindeutig zeigen, das bei uns irgend etwas nicht in Ordnung ist.

---

letzte Aktualisierung am: 10.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Moralische Konformitätsduselei

Als freidenkender EgoPower-Anwender, erhebe ich keinen Anspruch auf die Richtigkeit meiner eigenen Gedanken und Thesen. Denn ich weiß, daß alles ja nur persönliche und daher rein subjektive Meinungen sind. Irgend eine Aussage ist weder "Richtig" noch "Falsch". Sondern rein private Gedankenkonstrukte auf der eignen zusammen gezimmerten Wirklichkeitsinterpretation.

So sind die sich widersprechenden Aussagen "*Ich verweigere den Kriegsdienst, weil ich mich nicht schuldig fühlen will, den Tod von unschuldigen Menschen zu verursachen.*" und "*Ich gehe jetzt zum Militär, weil ich es geil finde, Tausende von Menschen **legal** abzuschlachten. Denn um nichts anderes geht es im Krieg.*" gleichwertig. Es sind, aus Sicht der einzelnen, nur persönliche Meinungen. Rein persönliche Standpunkte.

Egal, wie ich jetzt zu diesem Thema stehe. Ich kann das für mich problemlos akzeptieren.

Was mir aber gehörig auf den Senkel geht, sind diese "mentalen Lemminge", die sich keinen Kopf um "Nichts" machen. Sie blöken nur der allgemeinen gesellschaftlichen und moralischen Strömung nach. Das mag ja auch noch OK sein. Aber dann mit schwachsinnig - moralischen Argumenten Druck auf "Andersdenker" auszuüben, finde ich schon ein starkes Stück.

Hihi... und solche Leute ärgere ich natürlich sooft ich nur kann.

Aus Überzeugung! Und habe auch noch Spaß dabei.

---

letzte Aktualisierung am: 22.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Was richtig ist, muß richtig bleiben

"*Was richtig ist muß richtig bleiben*" ist eine Aussage, die ich schon oft zu hören bekam. Und mit so einem dusseligen Spruch, beginnt dann meistens eine der blödsinnigen Grundsatzdiskussionen.

Unser Verstand ist ein Organsystem, das alles mit einschließt. Das Ziel unseres Verstandes ist es zu überleben., und er wird fast alles tun, um dies zu erreichen. Es gibt nur etwas, das manchmal eine höhere Priorität hat. **Es ist das Gefühl RECHT zu haben und zu behalten**. Es gibt uns das Urgefühl der Sicherheit. Anders kann ich mir, manche Reaktionen nicht mehr erklären.

Nun entstehen diese Diskussionen, weil jeder meint, daß seine Meinung die Richtige ist. Und das ist sie ja auch. Aus seiner speziellen Sichtweise, unter Berücksichtigung seiner Werte, Grundsätze und Erfahrungen.

Solltest du dich nun dabei erwischen, in eine Grundsatzdiskussion zu rutschen, weil dir jemand seine Meinung aufpenetrieren will, dann gibt es einen Notausstieg aus dieser Situation.

In unserer Gesellschaft ist es üblich eine Einigung anzustreben. OK. Aber wenn es nicht funktioniert, (warum sollte es auch?) so gäbe es die Möglichkeit, eine **Zweinigung** anzupeilen.

Als Gesprächstip, wenn du merkst es geht gleich rund. Sag einfach: "***Ich sehe das anders***." Punkt aus. Nicht mehr. Wenn es ihn wirklich interessiert und er eine rationelle Erörterung wünscht, dann fragt er nach. Ansonsten reicht es.

Du hast dich dadurch nicht verleugnet, aber auch keinen schwachsinnigen Positionsstreit begonnen bzw. dich darauf eingelassen.

---

letzte Aktualisierung am: 28.09.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Wirklichkeit - Eine Illusion?

Es war einmal eine Grundsatzdiskussion, der ich kürzlich beiwohnen durfte. Es ging um die Wirklichkeit. Doch was ist das: Die Wirklichkeit? Das was man sieht, was man anfassen kann? Der eine behauptete folgerichtig: *"Wenn man die Welt nicht so akzeptiert wie sie ist, erlebt man oft Stress, der nichts mit der Welt zu tun hat. Nur mit sich selbst*". Prima und der anderes vertrat, auch seine (richtige) Meinung: *Wenn ich die Welt nicht so vorfinde, wie ich sie haben will, dann ändere ich sie ..*".

Auch gut. Doch wie wirklich ist die Wirklichkeit? Ist das was wir sehen wirklich so, wie wir es wahrgenommen haben? Verhaltensweisen die wir an anderen beobachten, sind sie das, was wir darin sehen?

Ich sage, zum letzten Punkt, erst einmal NEIN. Wenn wir eine Handlung oder eine Verhaltensweise sehen, interpretieren wir diese immer aus der Sichtweise unserer Erfahrungen", unseres Wissens" und unserer ureigenen Standpunkte"

Ich sage dazu: Alles was wir sehen, erleben und ausführen erleben wir nie neutral. Sondern wir schaffen uns, durch unsere eigene Interpretation, unsere eigene *Wirklichkeit*". Du meinst, dies ist jetzt eine gewagte Behauptung? Stimmt! Aber spielen wir gemeinsam einmal folgenden Gedanken durch:

Eine Frau geht zum Frauenarzt. Ist diese Untersuchung nun eine sexuelle Belästigung? Wieso wird diese von den Frauen als nicht gerade angenehm empfunden, aber trotzdem geduldet? Weil die Ärzte es geschafft haben, den Vorgang. des Betastens der Geschlechtsorgane und das Eindringen mit den Fingern" als eine notwendige und **rein klinische Angelegenheit zu definieren**. Und selbst Frauen die ihr "Schneckchen", wie ein Heiligtum hüten, machen dort eine Ausnahme. Rein klinisch.. versteht sich.

Dann gibt es ja auch noch das Argument: "*Ja, das macht ja kein Spaß. Im Gegenteil, das ist ja eher unangenehm, und deswegen nicht sexuell.*"
Aha. Und wieviele Frauen schlafen manchmal mit ihrem Partner, obwohl es ihnen keinen Spaß macht und eher unangenehm ist? Und was ist das dann? Eine Untersuchung?

Wie gesagt: "Die Wirklichkeit" existiert nicht. Alles ist nur eine Sache der Interpretation....

---

letzte Aktualisierung am: 18.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Relation der Wichtigkeit

Was ist wichtig? Natürlich das, worauf jeder seine Prioritäten setzt. Na klar.

Erst wenn jemand sagt: "*Dies ist wichtig!*" dann wird es das ..... für ihn. Jemand anderen kann dies schnurzpiegegal sein. Aber aus dieser Hierarchie der Werte, Meinungen und Vorstellungen heraus entsteht der meiste Streit.
Dies gipfelt dann manchmal in solchen Aussagen: "***Nun sei doch vernünftig***.". Das soll übersetzt nichts anderes heißen als: "**Du Kasper, nun betrachte die Welt doch einmal aus meinen Augen. Deine Meinung ist Mist. Ich besitze den universellen Anspruch auf die einzig objektive Sichtweise.**" - Das soll es heißen.

Genialerweise kann der andere genau so reagieren und schon knallt es. Um diversen Diskussionen aus dem Weg zu gehen solltest du dir klar machen, daß jeder seine eigene Liste der Wichtigkeit besitzt.

Jeder will nur das Beste - **für sich.**

Und schlußendlich liegt jeder von uns irgendwann in einer Kiste und irgend ein Friedhofs-Hiwi schaufelt dir dann ein paar Schippen Dreck ins Gesicht. Und was ist dann für dich noch wichtig? Ich sags dir: NICHTS.

---

letzte Aktualisierung am: 12.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Präzision der Sprache

Es ist Wahnsinn wenn ich sehe, wieviel Geld und Zeit mit sinnlosen langatmigen Gelaber vertan wird.

Ich diskutierte letztens mit einigen Partnern unser neuestes Projekt durch und einer, rhetorisch-verbal gut drauf, sabberte eine viertel Stunde herum, wie groß die Probleme seien, die dort auf uns zu kämen und sonst was.

Egal was welche Argumente wir anbrachten, immer hatte er etwas Negatives darauf zu erwidern.

Mir schwahnte, es ginge ihm um ein generelles Anliegen. Also hielt ich mich ein paar Minuten zurück um seinen Adrenalinpegel mir gegenüber etwas abzusenken und fragte dann: "*Sag mir doch mal in maximal 2 Sätzen, was ist der Hintergrund deiner Diskussionsgrundlage?"*

Schweigen - schweigen - pause - räuspern - *"Ähhh- mir geht es darum um euch zu zeigen, das es nicht so einfach sein kann, wie ihr es euch vorstellt.*" -

"Danke. Ist angekommen" waren meine Worte und die Diskussion war beendet.

Fazit: **Drücke dich klar und deutlich - präzise aus**. Und wenn dir die Argumente von einem anderen unklar sind, bitte direkt nach einer Erklärung **in maximal 2 Sätzen**. Manchmal ist ihm selber nicht klar, warum er so einen Müll sabbert.

Häufig fällen mir auch auf; jemand gibt eine Anweisung, eine Bitte oder eine Frage an einen anderen, dieser bestätigt sie und führt sie dann nicht so aus, wie es der "Sender" erwartet **Dieser ist dann anschließend frustriert und/oder wütend**. Er ist ja förmlich selber schuld. Ganz einfach weil er sich unklar ausgedrückt hat, was er vom anderen erwartet. "

Kommst du heute Abend früher nach hause?" oder *"Trink heute nicht so viel!"*

Was heißt das schon?

In dem Kapitel "**Die Technik der Führer**" gibt es weitere Informationen, wenn du magst.

---

letzte Aktualisierung am: 17.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Ton machts

Die Kommunikation vollzieht sich immer auf zwei Ebenen. Einmal der Inhalts- und der Beziehungsebene. Auf der Inhaltsebene geht es um die Fakten (Preise, Liefertermine, Verfügbarkeit usw) und auf der Beziehungsebene darum, ob der Partner sympathisch ist, ob er glaubwürdig erscheint, ob er mich als Person anerkennt usw.

Fachleute sind sich (fast) einig, daß über 70% die Beziehungsebene wichtiger ist, auch wenn es vordergründig um die Fakten geht. Die "kleinlichen Korintenkacker" reiten auf winzigen Kleinigkeiten herum, obwohl sie nur einmal hören wollen: "*Sie sind genial*".

In diesem Zusammenhang ist auch immer zu beachten, daß der Ton einer sprachlichen Kommunikation positiv ist. Die Sprache ist wie ein Instrument. Und dieses Instrument, ist dein Werkzeug. Wenn dir jemand etwas erzählt, achte einmal testweise auf den Ton, statt auf den Inhalt und du erkennst raztfatz, in welchem Gefühlszustand sich jemand befindet. Und welche Informationen er an dich adressiert, auch wenn er diese nicht aussprechen oder verheimlichen will.

---

letzte Aktualisierung am: 18.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das 60:40 Prinzip

Das 60:40 Prinzip ist bei einem lustigen Abend mit meinen Freunden entstanden und ich möchte es dir nicht vorenthalten. Es ist einfach erklärt. Halte dich also fest.

Sehe zu, das bei jeder Tätigkeit die du ausführst **mindestens 60% Spaß vorherrscht**. Tue nichts darunter, sonst gibt es Magengeschwüre.
Trinke nichts unter **40%**. Die einzige Ausnahme solltest du bei Cola und Wasser akzeptieren.
Solltest du einen Mixdrink zu dir nehmen sehe zu, daß das Verhältnis mindestens **60 zu 40** liegt.
40% vom Einsatz sollte mindestens als Gewinn übrig bleiben.
Beim "gerechten Teilen" sollte dein Stück beim **Empfangen bei 60%, im Geben bei 40%** liegen.

Ob du dich daran hältst oder nicht ist natürlich zu **100%** dir überlassen. (Ausnahme von der 60:40 Regel)

Ein weiteres (ernsthaftes) Beispiel, auf welches das 60:40 Prinzip anwendbar ist, sind die Ergebnisse von deinen Entscheidungen. 60% aller Entscheidungen, die du triffst, haben das Ergebnis, das du erzielen willst. 40% gehen daneben.

Aber was dir geschieht, bedeutet nichts. Wie du die Ergebnisse für dich bewertest ist entscheidend. Rechne also damit, das etwas schief gehen kann, aber es ist kein Beinbruch. Treffe nur öfter Entscheidungen und du hast öfter richtige Treffer.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Realitätsprinzip

Gestern wurde ich wieder Zeuge einer genialen Beziehungs-Grundsatzs-Diskussion. Dabei hauten sich die Teilnehmer, dusselige Argumente und Vorwürfe um die Ohren, weil sich jeder der Partner anders verhielt, als der jeweils andere es erwartete. Das war spaßig (für mich) bis ich mich einmischte J . Ich gab dann meine Erkenntnis des Tages von mir:

"Geht so mit der Welt und den Menschen darin so um , wie sie sind, und nicht so wie ihr wünscht, wie sie sein sollte."

Die wollten sie nicht hören, darin waren sie sich dann wieder einig. Und ich mußte gehen.

So ein Glück.

---

letzte Aktualisierung am: 08.03.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Egoismus.

"*Sei nicht so egoistisch*.", "*Denke nicht immer nur an dich*". Solche Sprüche hörst du bestimmt auch ständig, wenn du einmal in deiner Umgebung, darauf achtest.

Dabei ist der Egoismus, die Grundlage für das Leben. Er läßt dich trinken, wenn du durstig bist, essen wenn du hungrig bist, schlafen wenn du müde bist u.s.w. Alles sind grundlegende Bedürfnisse, die nach Befriedigung drängen. Ignorierst du sie, geht es dir immer schlechter und stirbst im schlimmsten Fall daran.

Also, der Egoismus ist gut und dient dem Leben. Du bist für dein Leben die wichtigste Person. Akzeptiere es.

Erinnere dich: Du bewegst dich konsequent auf Angenehmes zu und von Unangenehmen weg. Wie verhält es sich, jedoch, wenn du Kinder hast und diese in Gefahr sind? Jeder Vater, oder jede Mutter würde i.d.R. ohne zu zögern, das eigene Leben aufs Spiel setzen, um seine/ihre Kinder zu retten. Auch hier ist der Egoismus im Spiel, obwohl es auf den ersten Blick nicht so aussieht. Hierbei wird jedoch das Überleben der eigenen Gene, durch seine eigenen Kinder, gesichert. Es ist ein Vorgang, der ohne Ausnahme, bei allen höher entwickelten Lebewesen vorhanden und gültig ist.

Als unsere Vorfahren noch in kleinen Gruppen, durch die Steppe zogen, galt das Leben des einzelnen wenig, wenn es darum ging, das Überleben der Sippe zu sichern. Hier ist auch das Überleben der Gene vor dem eigene Überleben vorrangig. Also auch eine egoistische Gesinnung.

Bis heute gilt diese Verhaltensweise als besonders mutig und als vorbildhaft. Sie entstand, jedoch aus einer unbewußten extrem egoistischen Grundhaltung. Daraus entstand das Programm, daß die Bedürfnisse einer Gruppe höher einstuft, als die Bedürfnisse von einzelnen, obwohl die ursprüngliche Funktion, das Überleben der eigenen Gene, nichts mehr damit zu tun haben.

Dies gipfelt dann in solchen Programmen wie: **Firmeninteresse geht vor Privatinteresse** (Wird gerne von Firmeninhabern von Kleinunternehmen oder kleinen Abteilungsleitern benutzt) die ich während meiner Lehre oft gehört hatte.

Dabei wird dieses Programm, das den Egoismus verteufelt, genau aus einem ebenso egoistischen Grund heraus benutzt. Und viele akzeptieren das dann kommentarlos. Genial.

Ein gutes Beispiel für das **Gemeinschaft-Mehrwert-Programm** ist auch, für gemeinschaftliche Ziele, wie Territorialansprüche, die Ehre der Nation, den Glauben oder anderen Mist, in den Krieg zu ziehen und sich abschlachten zu lassen. Die Regierung befiehlt und alle Schafe folgen.

Interessanter weise steigt die Bereitschaft, sich für einen solchen Unsinn einzusetzen und mit zu machen, mit der mittleren Tagesdurchschnittstemperatur. Wie sonst ist das Gefälle des fanatischen Wahnsinnes, von Nord nach Süd, bis in die Wüstenregionen zu erklären.

Mir drängt sich immer die Vorstellung auf, das die Sonne die letzten grauen Hirnwindungen zum kochen bringt. Klar, daß dann ein verstandesmäßiges Handeln und Denken nicht mehr möglich ist.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Relation von Rationalität und Moral

Da geht mir doch die Hutschnur durch, wenn ich die derzeit (August 2001) laufende Diskussion um die embryonalen Stammzellen anhöre. "*Sie soll verboten werden*".. ist die einhellige Meinung der Politiker, und auch die der meisten Menschen, wenn man den gängigen Medien vertaut.

"*Das Leben ist heilig, daran gibt es nichts zu rütteln*" (wobei jetzt nur noch definiert werden muß, ab wann Leben beginnt) ist ein netter Spruch, der vielen Politikern, so leicht über die Lippen kommt, wie einem Pupertierenden ein nächtlicher Samenerguß. Und sie glauben auch noch daran, daß es dabei um eine rationale Diskussion handelt.

Doch einmal ehrlich. Was ist an einer Aussage wie "*Das Leben ist heilig*" rationeller bzw. moralischer, als die Aussage "*Schuhe aus braunem Rindsleder sind heilig.*"? Eben .. nichts.

Beides **sind schwachsinnige Aussagen**, die mit Rationalität, absolut nichts zu tun haben.

Nur ist bei der "Heiliges Leben-Aussage" die Gehirnmanipulation eben schon fast 2000 Jahren im Gange.

Doch nun erst einmal ein Ausschnitt aus der Zeitung "Die Welt vom 2.8.2001"

> Im Jahr 318 erfolgte dann der epochale Einschnitt. Kaiser Konstantin, der als der erste christliche Herrscher Roms gilt, erhob das jüdische Verbot der Kindestötung zum Gesetz des Imperium Romanum, das fast den ganzen bekannten Erdkreis umspannte.
>
> Man könnte auch polemisch formulieren: Der Tyrann schaffte in einem **Willkürakt** das Menschenrecht des freien Römers ab. Denn bis dahin hatte es als selbstverständliches Privileg des "pater familias" gegolten, Säuglinge, die man ihm zu Füßen legte, vom Boden aufzuheben oder nicht. Nur der wurde großgezogen, den er auf den Arm nahm.
>
> Das neue Gesetz war so ungewohnt, dass es nur unter Androhung besonders grausamer Todesstrafen durchgesetzt werden konnte: Wer weiterhin den "Infantizid" als Mittel der Geburtenkontrolle praktizierte, sollte in einem Sack mit lebenden Schlangen ersäuft werden. Gleichzeitig erließ Kaiser Konstantin die erste Verordnung über Kindergeld. Er bestimmte, dass römische Familien, die zu arm

> waren, überzählige Säuglinge aufzuziehen, vom Staat unterstützt werden sollten.

... und wegen diesem Kaiser Konstantin-Seppel habe wir heute die Diskussion, ob ein paar Zellen schon menschliches Leben seien, oder nicht. Denn ein paar Kirchenköppe erweiterten dieses Kindstötungsverbot dann auch auf ungeborenes Leben, um ihre Macht über die Frauen zu erweitern. Und jetzt sabbern wir darüber, ob ein Zellklumpen, von 2 Kubikzentimetern, schützenswertes Leben sei , oder nicht.

Nicht daß du jetzt denkst, ich würde Kindstötungen, Abtreibungen und Sonstiges für gut heißen, aber ich wollte nur mal auf diese Hintergründe hinweisen, um zu zeigen, wie rational solche Aussagen sind, und aus welchem Akt Rationalität erschaffen wird.

Und selbst wenn du das jetzt von mir denkst.... eigentlich ist es mir vollkommen egal...

---

letzte Aktualisierung am: 02.08.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Prinzip von Schuld und Sühne

Im Kapitel über das "Fremdgehen" stellte ich die Frage wieso jemand eine "Verfehlung" beichtet und philosophierte über die Theorie des Angleichungsprinzips.

Kürzlich erreichte mich ein Email von einem aufmerksamen Leser. Dieser stimmte mir zu und meinte, hierbei handele es sich um das gesellschaftliche Programm "**von Schuld und Sühne**." (Welches letztendlich doch auch nur auf das Angleichungsprinzip zurück geht)

Wir sind vom Kindesalter darauf programmiert worden. Es ist ein fast zwingendes - gesellschaftliches Programm, mit dem wir, sobald wir z.B. den Fernseher einschalten, bombardiert werden. Danach funktioniert der größte Teil unseres Zusammenlebens und der Gesellschaft. Der Glaube an das Prinzip: "**Der Schuldige muß bestraft werden**". Es wird seit Jahrhunderten benutzt, um zu kontrollieren und zu manipulieren, damit wir im Sinne der Gesellschaft, der Kirche, der Regierungen und der öffentlichen Ordnung funktionieren.

Mach dich frei.....

---

letzte Aktualisierung am: 17.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Ausreden und Ausflüchte

Viele Menschen benutzen tagtäglich Schuldzuweisungen.

Sie geben Ihrer Krankheit, ihrer Erziehung, ihrer Familie, ihren Kindern, ihren Kollegen, ihren Chefs, der Politik, den unsicheren Zeiten, der Gesellschaft, dem Wetter die Schuld daran das ihr Leben nicht so verläuft, wie sie es sich wünschen. (Sofern sie es überhaupt wissen)

Und du? Wem gibst du die Schuld?

Und wenn sie nachdenken und erkennen das sie ganz allein die Schuld daran haben, das sie so sind, wie sie jetzt sind, dann benutzen sie Ausreden wie:

"*Wenn ich nur älter wäre - wenn ich jünger wäre - wenn ich schöner wäre - wenn ich attraktiver wäre - wenn ich früher angefangen hätte - wenn ich eine andere Schule besucht hätte - wenn ich nur meinen Hintern aus dem Sessel bekommen würde....*"

Sie klammern sich an Scheingründe fest, nur um selbst nicht eine Entscheidung treffen zu müssen.

Saugut

---

letzte Aktualisierung am: 16.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Gemeinschaft der Heiligen

Auch wenn ich jetzt Lust darauf habe, mal wieder ein wenig über die Religionen und Kirchen zu meckern, verkneife ich es mir jetzt. Auch wenn der Titel etwas anderes vermuten läßt.

Mir geht es jetzt, in diesem Artikel, um die Gemeinschaft. Die, in der wir ja alle leben.

Und es geht um den Egoismus. Scheinbar sich zwei konträr widersprechende Themengebiete. Aber nur, wenn man oberflächlich über die Thematik blickt.

Der Mensch ist ein soziales Wesen, und eigentlich auch nur in der Gruppe überlebensfähig. D.h. jeder versucht zumindest in ein paar Gruppen Fuß zu fassen. Da ist zum einen die erste und natürlichste Gruppe. Die Familie. Im Laufe seines Lebens, durchläuft er so einige "Interessen-" und "Zweckgruppen". Bei einigen bleibt er ein Leben lang, andere verläßt er nach einiger Zeit wieder.

Findige Denker haben schon frühzeitig erkannt, daß der Zusammenhalt von Gruppen nur von den einzelnen Mitgliedern zu bewerkstelligen ist. Und so entstanden die ersten "Gruppenregeln", die das problemlose Zusammenleben, der einzelnen Mitglieder, regeln sollte. Diese gibt es auch heute noch: Moral und Gesetz.

Denn wenn jeder nur auf seine eigenen Bedürfnisse achtet und verfolgt, ist die Gruppe, in der Regel nicht mehr überlebensfähig. (So die These der Gruppe der Gruppenführer und -treuen.)

OK. Man muß kooperieren und handeln. Seine eigene Gruppe unterstützen. Schon um selbst darin leben zu können. Aber muß das bis zur absoluten Selbstaufgabe gehen? Zum blinden Gehorsam, wie ihn (ok jetzt doch wieder ....) die ersten Kirchendenker forderten? Zum blinden Befolgen von Gesetzen und Vorschriften - so unsinnig auch manche sind?

Gruppen sind eine Gemeinschaft, die aus Individuen bestehen. Die sich ein gemeinsames Ziel gesetzt haben. Sie sind ein Mittel zum Zweck. Zur Erreichung eines bestimmten Zieles. **Aber niemals Selbstzweck**, zu der es die früheren Führer von Kirche und Gesellschaft gerne **hoch stilisiert** hatten und auch immer noch tun.

Sie sagen: "*Helfe der Gruppe.", "Gebe dich selbst, für ein höheres Ziel, auf.", "Alleine bist du nichts.", "Egoisten schaden der Gesellschaft.*" usw.

Würg.....

letzte Aktualisierung am: 10.12.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Warum du die Finger von der Religion und der Kirche lassen sollst.

Ganz einfach, weil du nur Schuldgefühle eingeimpft bekommst. Im Namen des Glaubens werden dir Programme eingeimpft, nach denen du dich zu richten hast, damit du nach deinem Tod in die ewige Glückseligkeit entschwinden wirst. Weia ... (Wer sich so einen Mist nur ausdenkt ??) Wer weiterw Gründe haben will.....Bitteschön.. click hier.

Wenn ich mich so begeisterten jugendlichen Kirchengläubigen (ich habe einige abschreckende Objekte in meiner eigenen Jugend kennen gelernt) unterhalte, dann höre ich oft ein Spruch wie "*Mein Glaube verbietet mir jetzt schon Sex zu haben*" oder ähnlich schwachsinnige Programme. Was soll den das für ein Glaube sein, der sich den biologisch-psychologischen Grundbedürfnissen widersetzt und daran vorbei erzieht. Ich denke, die Oberen wollen nur ihre Macht erhalten und ausbauen. Das geht nur, wenn die große Masse von Schuldgefühlen geplagt auf die göttliche Führer hört, ihnen folgt wie die Schafe dem Leithammel zur Schlachtbank.

Ausnahmsweise war ich vor kurzem anläßlich einer verwandtschaftlichen Verpflichtung mit in einen Gottesdienst. Dort kamen dann ein paar andere Teilnehmer für die Fürbitten nach vorne. Allein schon der Gang und die Mimik. Die sind vor gelaufen wie ferngesteuerte Roboter. Total unterwürfig. Und das bei sonst recht intelligenten Leuten. Da kann man nur staunen. Manchmal habe ich den Verdacht, wenn die durch die Eingangstür kommen, dann knipsen sie das Hirn aus. Ne ne ....

Ich für meine Person lebe lieber im Hier und Jetzt. Habe eine **real good time** und bewege mich ***auf Angenehmes zu*** und ***von Unangenehmen weg***. Fertig. Alles andere ist für die Füße.

Du magst nun, wenn du die entsprechenden Kirchenprogramme in dir besitzt, einwenden, der Glaube an Gott habe aber schon vielen geholfen. Welchen Glauben meinst du? Ist es der Glaube an einen übermächtigen Beobachter, der sich drüber freut, wenn wir auf den Knien rumrutschen, uns vor Kreuzen verneigen, gen Mekka oder heilige Kühe anbeten, einen schwarzen Stein küssen, in die Kirche gehen? Woher wissen wir denn, was er will, wenn es ihn wirklich gäbe, was ich bezweifle?

Die Kirche wird von Menschen gemacht, die auch ihre Bedürfnissen folgen.

Nun will ich nicht sagen, alle kirchlichen Fans sind schlechtere Menschen. Nein, ein guter Freund von mir ist sogar evang. Pfarrer, der sich jedoch als Seelsorger, im klassischen Sinn, betrachtet. Also, als jemand, dem das Wohl der Seele (Psyche) bei

Gewissenskonflikten am Herzen liegt. Wenn er dabei die Metapher des Gottes der einen liebt benutzt, um zu helfen, dann finde ich, ist das OK. Wenn der andere dies wünscht und sich damit identifizieren kann. Jeder kann schließlich machen und denken was es will. Ich denke, es ist aber eine Reflexion der eigenen Unzulänglichkeit auf jemand anderen (hier Gott), ein nicht Eingestehen der eigenen Verantwortung. Kurz ein Zeichen von Schwäche, selbst für sich zu entscheiden.

Mein Tip: Renn so schnell und so weit wie es geht wenn ein *Gläubiger* dich zu etwas (ganz harmlos) einladen will, oder schau dir den Laden wenigstens kritisch, **ohne Vorurteile** an. Oder lies mal das WuWei-Kapitel.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Gruppendynamische Prozesse steuern.

Im Grundlagenkapitel hast du schon gelesen, welche Rollen der einzelne in der Gruppe einnehmen kann. Alle Reaktionen sind untereinander auf jeden einzelnen abgestimmt.

Jeder einzelne erwartet, daß die Gruppe ihm hilft. Er gehört dazu. Das gibt ihm Sicherheit. ***Der Preis dafür heißt Anpassung an die Gruppennorm***.

Alle wollen an ihren Programmen festhalten und wehren sich i.d. Regel gegen Änderungen. Willst du ein Gruppenverhalten ändern, darfst du das nicht mit der Axt-im-Walde-Methode durchführen. Du hättest sonst mit massiven Kampfreaktionen zu rechnen.

Füge dich erst einmal in die Gruppe ein. Bist du integriert, verändere langsam dein Verhalten nach deinen Vorstellungen und halte an der Wertigkeit deiner Programme bombenfest.(Kap. "Das Resonanzprinzip"). Die Gruppe paßt sich an. Behalte jedoch im Auge, solange die Gruppe sich neu sortiert, und um die Hackreihe kämpft, ist sie **nicht** arbeitsfähig. Erst wenn die Fronten gekärt sind, kann es weiter gehen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

EP-Fazit

Oft bekomme ich Anfragen oder kritische Bemerkungen. "*Meinst du das wirklich ernst, was du da schreibts?*". Oder auch zwei beliebte Entrüstungs-Spruche sind :"*Wo glaubst du würde es hin führen, wenn sich alle so verhielten*." und "*Wie würde die Welt aussehen, wenn sich alle so verhielten, wie du es beschreibst. Wäre nicht die komplette Anarchie und Chaos die Folge?*"

Solche Sprüche rufen in mir immer eine gewisses Schmunzeln hervor. Denn, mal ehrlich betrachtet: Was haben wir denn? Ordnung, Struktur? Eine sorgende, eine auf sich gegenseitig Rücksicht nehmende Gesellschaft? Da lach ich doch drüber.

Wir haben Chaos und Anarchie. Die Welt wird von Blödkoppen regiert und bevölkert. Nur will es keiner wahr haben und zugeben. Aber draußen auf den Straßen ist, obwohl vordergründig zivilisiert aufgemotzt, der nackte Überlebenskampf, wie im Dschungel, im Gange. In dem es einzig darum geht zu überleben, seine Interessen durchzusetzen, zu fressen und nicht gefressen zu werden. Das ist ja noch nicht einmal schlimm, den es ist die Natur, die hier wirkt und deren Teil wir ja immer noch sind.

Nein. Was mir gewaltig auf die Eier geht ist diese verlogene Moralisierung. Dieses Verschleiern von eigenen Zielen. Das Anprangern und Verurteilen der Handlungen der anderen, aus der Wahnvorstellung heraus, die eigene Ansichten sind die einzig wahren. Genau so bekloppt ist die Einstellung über die Vernunft. "*Sei doch vernünftig*" heißt nämlich klar und deutlich übersetzt: "*Sehe, handele und beurteile die Welt wie ich!*" Frei nach dem Motto: "*Und willst du nicht genau so sein, so kannst du nur ein Blödmann sein*."

So entstehen dann die verdrehten Argumentationen, bei denen die eigene Sichtweise gebogen wird, wie es einen gerade in den Kram paßt. Es wird gelogen, etwas weg gelassen, anders interpretiert, nicht zur Kenntnis genommen, ignoriert, gefälscht oder einfach eine hinterhältige und gemeine Absicht dahinter vermutet.

Und das gesamte Politikertum und die Glaubenskasper (aller Religionen) stehen ganz oben drauf, auf der Spitze, der vermeintlichen Scheinheilig- und Verlogenheit, obwohl sie (vielleicht) gute Absichten haben und von der eigenen Richtigkeit, der Handlungen, sogar überzeugt sind. Das ganze Getue, jetzt in Afghanistan und damals im Golfkrieg, um moralische Werte usw. ist mir höchst zuwider. Genau wie Aktionen der anderen Seite natürlich auch, die sind auch nicht besser.Aber den Stab über fananatische Glaubenseppel zu brechen und selber die gleiche Gedanken zu pflegen, und von der eigenen Richtigkeit auch noch 1000%ig überzeugt zu sein, überzeugt von der wahren Intelligenz, der menschlichen Geistes. Jeder glaubt im Recht zu sein, und den erhebt den Anspruch auf die göttliche Weisheit, die Vergebung und die daraus resultierenden Pflicht, genau dies zu tun, was jetzt im Augenblick getan

werden muß. (Und wenn ein paar Unschuldige dafür in Gras beißen. naja... Pech... was stehen sie da auch mitten im Weg herum.) Anstatt klar zu sagen. "*Der hat mir ans Bein gepinkelt, und jetzt schlage ich ihm den Schädel dafür ein*" oder "*Was die tun, das gefällt mir/uns nicht. Die müssen weg*."

Egal. Denn, es geht immer nur um die eigen egoistische Interessen. Um die eigenen Vorstellung. Die eigene Wahrheit. Die eigenen Ansichten. Das eigene Leben. Das eigene Geld. Der eigene terriotoriale Anspruch auf Besitz, Glauben, Ehre, Vertrauen, Stolz und Anerkennung.

Doch auch im Privaten sind scheinbar gemeinnützige Taten im Prinzip nur verkappter Eigennut. Man tut es, um ein dankbares Lächeln vom Geholfenen zu ernten oder um irgendwie anders sozial zu profitieren. Die gute Tat geschieht nur, um nicht als Egoist verachtet und aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden?

Und darum geht es mir in diesen Seiten. Wenn jeder erkennt, wie die Welt, ohne die moralischen Scheuklappen, aussieht, der kann es akzeptieren, daß jeder seine eigenen Interessen betrachtet und verfolgt. Der ist nicht darüber enttäuscht, wenn sich sein Partner etwas macht, was er nicht erwartet hat.

OK. Wir hätten eine Illusion weniger. Aber die Welt wäre ehrlicher. Jeder würde die Verantwortung für sich und seine Handlungen übernehmen. Keiner würde sich hinter scheinheilige moralische Wahnvostellungen verstecken, die ihm vorschreiben, wie man sich zu verhalten hat, weil man ja nicht moralisch angegriffen und vor-verurteilt würde. Tja, man müßte selber mal nachdenken. Wäre das ein Nachteil?

Es würden alle dünn-sinnige Schuldzuweisungen, Glaubenskriege, Hetzkampagnen und mancher Streit gar nicht erst entstehen. Aber diese Welt haben wir nicht. Leider.

Nun kommen einige findige Köpfe auf die Idee, zu behaupten: "*Du kannst die Welt nicht verändern. Nur dich! D.h. fange bei dir an. Gehe mit einen guten Beispiel voran.*"... und ich füge nur hinzu ".... *und dann endest du als Futter*."

Fazit: **"Der Dumme ist egoistisch. Der Intelligente erkennt, daß im Gedeihen des Ganzen der eigene Nutz am besten verankert ist.**"

Deswegen mach was du willst, nur will es und dann mache es. Und wenn es schief läuft?. Übernimm keine Verantwortung. Such dir einen Deppen, der für dich über die Klinge springt. Schau auf die großen Nationen und Weltreligionen. Die machen es perfekt vor.

Und wenn du meinst das wäre jetzt zynisch und verachtend. Dann sehe es einfach als eine Satire an, wenn es dir dann besser geht.

Denn im Grunde ist es doch egal.

---

letzte Aktualisierung am: 12.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Entbehrungs-Prinzip

In unserer Gesellschaft wird, geprägt durch das frühe Christentum, versucht durch Entbehrungen die Menschen "menschlicher" zu machen. Leiden und Selbstaufopferung werden oft mit Anerkennung belohnt. Mutter Theresa, hat z.B. für ihre Taten sogar den Nobelpreis erhalten.

Viele zeigen, es fast mit Stolz, wie schwer sie es doch haben und was sie tagtäglich so aushalten. Stress wird zur gesellschaftlichen Notwendigkeit. Wer nicht über Stress im Job klagt, der arbeitet wohl nichts richtiges. Deshalb sind viele dazu geneigt, zu verbergen, daß es ihnen gut geht. Es ist ihnen peinlich zu sagen, es ginge ihnen rundum gut.

Selbst vor sich selbst, geben sie es nicht zu und versuchen immer etwas Negatives zu finden, um ihr schlechtes Gewissen zu beruhigen.

Ich persönlich finde das krank, ekelerregend und diese Scheinheiligkeit ist mir zutieft zuwider.

Ich denke, Menschen sind gut und großzügig, wenn sie das haben, was sie brauchen und wünschen. Und dazu sollten wir stehen.

Denn nur wer festen Boden unter den Füßen hat, kann einen anderen aus dem Sumpf ziehen.

Und deswegen ein schlechtes Gewissen zu haben? Niemals.

---

letzte Aktualisierung am: 22.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die EgoPower - Top Thesen

Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten EP-Thesen.

01. Dein Leben, deine Gesundheit, deine Bedürfnisse und deine Interessen sind das Wichtigste.
02. Das Ziel hinter allem ist: Sich öfter GUT und weniger oft SCHLECHT zu fühlen.
03. Befriedigte Bedürfnisse = Sich gut fühlen.
04. "Richtig" und "Falsch" gibt es nicht. Wir definieren sie nur aus der eigenen Bewertung.
05. Jeder handelt so, wie es im momentan als "Richtig" erscheint.
06. Bekenne dich uneingeschränkt zu: Spaß, Genuß, Lust und Geld.
07. Konzentriere dich auf das, was dich frei und glücklich macht.
08. Das Leben ist zu kostbar um es dem Schicksal zu überlassen .
09. Laß den Müll vorbei schwimmen.
10. Jeder steht genau dort, von wo er sich nicht mehr weg bewegt.
11. Nur du bestimmst über deine Gedanken und dadurch über deine Gefühle.
12. Stolz, Ehre, Gewissen sind einfache manipulative Werkzeuge.
13. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten
14. Alles hat Folgen.
15. Habe den Mut zur Entscheidung.
16. Es gibt nur Gegner im alltäglichen Spiel.
17. Wird es für dich unangenehm - verschwinde.
18. Hast du durch deine Handlungen nur Nachteile. Tue es heimlich.
19. Worauf du dich konzentrierst, das wird größer.
20. Was einer kann - können prinzipiell alle anderen auch.
21. Alles ist möglich - Mit der geeigneten Strategie.
22. Mach es einfach nach - nur besser, schneller, billiger.
23. Ich will - ich kann - ich werde - JETZT.
24. Nutze immer alle Möglichkeiten und Chancen voll aus.
25. Goldene Gelegenheiten können nicht warten.
26. Biete Lösungen für das dringendste (konstante) Problem.
27. Wenn du etwas willst, frage flexibel, bis du es bekommst.
28. Wenn es funktioniert - nutze es. Funtioniert es nicht, dann versuche etwas anderes.
29. Die Antwort kommt genau dann, wenn sie benötigt wird.
30. Übe mental.
31. Konzentriere dich auf die eigenen Stärken und baue diese weiter

aus.
32. Setze deine eigenen konzentrierten Kräfte am wirkungsvollsten Punkt ein.
33. Drücke immer auf die gleiche Stelle, bis das Blut spritzt.
34. Macht macht Spaß.
35. Macht und Erfolg entsteht aus dem Nichts.
36. Eine einmal übernommene Macht wird nicht zurückgefordert.
37. Besessenheit ist Voraussetzung für Erfolg.
38. Benenne und interpretiere es, wie es dir am meisten nützt.
39. Lügen sind Wahrheiten aus einem anderen Blickwinkel.
40. Nutze jedes Mittel, welches es nötig ist, um eine Gefahr abzuwenden.
41. Moral wird von denen definiert, denen sie nützt. Nur Looser richten sich blind danach.
42. Kämpfe keine sinnlosen Kämpfe.
43. Vernichte deinen Gegner - oder lass ihn in Ruhe.
44. Fordere von anderen konsequentes Handeln.
45. Konsequenz ist ein Zeichen von Schwäche. Sei flexibel.
46. Mehr Flexibilität = Mehr Erfolg.
47. Rache? Nur heimlich.
48. Wer fragt, bekommt die Antworten, die er nicht hören will.
49. Regeln können ignoriert und/oder interpretiert werden.
50. Gerechtigkeit ist eine Illusion.
51. Worte können dich nicht verletzen.
52. Viele sind auf ihren guten Ruf bedacht. Meistens die, die keinen besitzen.
53. Es muß sich sofort lohnen.
54. Ignoriere sentimentale Versprechen, die dich jetzt nur noch benachteiligen.
55. Besitze doppelt, was dir wichtig ist.
56. Ein Ziel ist ein Ziel - Bis ein besseres kommt.
57. Nutze das 1:1-Angleichungsprinzip.
58. Nimm den einfachen und pragmatischen Weg.
59. Fühle dich nicht für die Dummheit der anderen verantwortlich, nutze sie für dich.
60. Wer etwas sagt, beeinflußt in seinem Sinne. Glaube nichts. Prüfe alles nach.
61. Zeige nicht, was du kannst und weißt.
62. Geld ist frei von Moral.
63. Mache Geld. Sei geil darauf.
64. Mit Geld kann man sich das einfacher beschaffen, was man

braucht/will.
65. Stolz ist die Währung der Verlierer.
66. Alles beruht auf einen Tausch von Ressourcen.
67. Alles ist käuflich. - Deswegen kann man auch über alles verhandeln.
68. Viel ist gut - Alles ist besser.
69. Selbst in den schlechtesten Zeiten macht irgend jemand einen Gewinn.
70. Egal was passiert - Es hat nutzbare Vorteile - Mit der richtigen Flexibilität.
71. Es gibt überall etwas zu holen/verdienen.
72. Gebe nie etwas umsonst ab, wenn du etwas dafür bekommen kannst.
73. Wenn es ein Gewinn abwirft - tue es.
74. Nur wer etwas wagt - der gewinnt.
75. Rechne immer mit dem persönlichen Bonusfaktor.
76. FairPlay = Dummheit.
77. Erkenne deine Gegner und mach trotzdem Geschäfte mit ihnen.
78. Bezahle nie etwas, wenn auch Worte reichen.
79. Geld (für mich) ist Anerkennung genug.
80. Worte (für andere) sind Anerkennung genug.
81. Sei faul, und laß andere für dich arbeiten.
82. Jeder hat das Recht faul zu sein. Aber nicht auf deine Kosten.
83. Übernehme eine Verantwortung nur, wenn sie dir einen Nutzen bringt.
84. Schiebe eine lästige Verantwortung einfach auf jemand anderen ab.
85. Mach was du willst, nur will es und dann tue es - sofort, ohne zu zögern.
86. Erst wenn du aufgibst, dann ist es vorbei.
87. Je öfters du es versuchst, um so eher tritt das Ergebnis ein, das du bezweckst.
88. Wenn dir ein Gedanke unangenehm ist, dann denke ihn nicht.
89. Distanziere dich von Verlieren und Absteigern sofort - und so weit - wie möglich.
90. Bewältige die Aufgaben so lange sie noch klein sind.
91. Greife bei Zeiten, dann hast du in der Not.
92. Führe Falsches nicht zu Ende
93. Wissen ist Macht. Sammle es und setze es zielgerichtet ein.
94. Beantworte nur die Fragen, die dir gestellt werden.
95. Nur Geschriebenes bleibt in Erinnerung.
96. Alles besteht nur aus Vereinbarungen.

97. Verzichte auf Erklärungen, wenn du Forderungen stellst oder ablehnst.
97. Alles besteht nur aus Vereinbarungen.
98. Halte dich von Religionen fern.
99. Es gibt immer einen weiteren Interessenten. Laß dich davon nicht beeindrucken.

Partner- und Sex-Thesen

01. Suche dir den (zu dir) perfekten Partner.
02. Ein kleiner "Fehler" beim Partner, stört dich im Laufe der Zeit immer mehr.
03. Sexuelle Bedürfnisse kann man nur mit Sex befriedigen.
04. Wer dir es heute kann besorgen, den vertröste nicht auf morgen
05. Das Ziel einer jeden Kontaktaufnahme mit dem anderen Geschlecht, ist die Paarung.
06. Mit den Sexualorganen kann man nicht denken.
07. Besitze mindestens 2 Sexualpartner.
08. Sex ist gut - Mehr Sex ist besser.
09. Rede niemals über deine EX-Partner.
10. Lasse deinem neuen Partner nie den Aasgeruch einer alten verwesenden Beziehung riechen.

Wem jetzt - bei den vorherigen Thesen - der Kamm schwillt, dem kann ich nur sagen:

**Erkenne und akzeptiere die Welt, wie sie ist,
und nicht, wie du sie in deinen "Wahnvorstellungen" gerne hättest.**

---

letzte Aktualisierung am: 30.01.02

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Bedürfnis-Pegel-Signalisierungs - Prinzip

Wenn alle deine Bedürfnisse befriedigt sind, geht es dir gut. Doch angenommen, du bist in einer Wüste bei 45Grad im Schatten unterwegs und hast nichts zu trinken dabei, dann meldet sich irgendwann dein Durst. Und du machst dir Gedanken, wie du an was zu trinken bekommst. Dauert der Zustand noch einige Stunden an, wird alles unwichtiger. Alle Gedanken, jeder Faser deines Körpers und deines Geistes kennt nur noch eine Frage: "*Wo bekomme ich etwas zu trinken her?*" Und das wird immer schlimmer, bis du entweder verdurstest oder etwas zu trinken bekommst.

Also: Je unwichtiger das Bedürfnis für dich ist, (Der Bedürfnistank sozusagen *randvoll* ist) um so weniger interessiert es dich. Je wichtiger das Bedürfnis für deine momentane Situation wird, um so häufiger und um so intensiver beherrscht es deine Gedanken.

Wenn sich deine Gedanken also ständig ums Geld drehen, dann kannst du davon ausgehen, was du nicht genug davon hast. Träumst du ständig von Sex, kannst du davon ausgehen. Du hast zuwenig davon. Hättest du genug Geld und jeden Abend deinen regelmässigen Orgasmus, dann wäre es für dich vollkommen egal. Du bräuchtest dir ja keine Gedanken darum zu machen.

Kommt also immer das gleiche Thema, in deinen Kopf, dann sei froh, denn du weißt jetzt warum. Und tue was dagegen. Befriedige dein Bedürfnisse... JETZT.

---

letzte Aktualisierung am: 08.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Schluß mit sinnlosen Konventionen

Es gibt unzählige "Du sollst - Gebote" die total sinnlos und überflüssig sind. Du befolgst unzählige Regeln und Prinzipien, die du nie überdacht hast und von denen du nicht überzeugt bist.

Keine Regeln, Gesetze und Prinzipien sind universell gültig. Gesetze sind keine Vorschriften was richtig oder falsch ist. Nein, es sind nur Beschreibungen, ob etwas legal oder illegal - in der momentanen Gesellschaft ist. Sonst nichts.

Blindes befolgen von Regeln und Gesetzen gipfelt bei jedem Militär in der Regel vom "Befehl und Gehorsam". Mir wird übel.

Der olle Knigge, der vor ewigen Zeiten verfaßt hat, wie man sich in der Gesellschaft verhalten soll, schuf eine willkürliche Ansammlung von Regeln und Geboten wie man sich zu kleiden, zu essen, zu unterhalten, zu sitzen und noch mehr zu tun hat. Und alle machen mit. Klassische Fremdsteuerung. Obwohl er damals die besten Absichten hatte, wie mir ein Leser schrieb. Er wollte mit seinem Werk nämlich, die Klassentrennungen ein wenig aufheben bzw. lockern, die damals herrschten, was ihm jedoch eine harsche Kritik einbrachte. Dumm gelaufen.

Setze dich also gegen sinnlose Konventionen zu Wehr. **Bekämpfe sie aber nicht mit aller Macht**. Werde frei, laß andere aber machen was sie wollen und mach du, was du willst - mit SGL.

Aber letztendlich ist es sowieso egal.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

The Game

Früher hörte ich immer von meinen Verwandten: "*Das Leben ist ein Kampf*". Und wenn man dies so sieht, dann ist man ständig beschäftigt sinnlose Kämpfe zu kämpfen, die einen tagein tagaus beschäftigen., aber keinen Schritt weiter bringen. Alles als das "Spiel des Lebens" zu betrachten ist ein anderer Weg. Ein einfacherer und effektiverer. Versuchen wir es. Ich erkläre zuerst die Spielregeln und du entscheidest dann, ob es ein Weg ist, der auch für dich in Frage kommen kann. Also zuerst .....

Die Spielregeln.

1. Ich versuche mich jeden Tag glücklich zu machen. Das ist das oberste Ziel. Nur das zählt. Weil ich für mich die wichtigste Person bin, kann auch ich nur meine Interessen wahren und verfolgen.
2. Es gibt nur Gegner. Ich bin alleine. Keine Verbündete. Weil jeder nur in seinem eigenen Interesse handelt, macht jeder das Gleiche. Da ich hiermit die unverblümte Wahrheit sehen, kann ich auch nicht enttäuscht werden.
3. Alles ist erlaubt, was mich frei und glücklich macht. Ich erstelle meine eigenen Bewertungs- und Bemessungsgrundlagen. Nur ich entscheide und bewerte mich, und bin daher unabhängig von den Meinungen (Gesellschaftliche Regeln, Normen und Anerkennung) anderer. Ich bin der einzigste Schiedsrichter, für meine Aktionen und mein Leben.
4. Ich achte immer darauf, daß wir dem anderen keine Niederlage oder einen direkten Schaden zufügen. Dies erweckt nur Haß und erzeugt Vergeltungsmaßnahmen, die nur in einer Eskalation enden. Ich spiele nur und habe daher das "Prinzip des Kampfes" abgelegt. Ich verletze ihn nicht mit Worten oder Taten, aber ich gehe meinen ureigenenen Weg. Wenn der andere sich dadurch schlecht fühlt, dann ist das sein Problem und nicht meins.
5. Gesellschaftliche Programme wie Rücksicht, Wahrheit, Gerechtigkeit, Ehre, Stolz, Pflichtgefühl, Dankbarkeit, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Mitleid, Treue, Liebe oder Ehrlichkeit sind manipulative Werkzeuge. Sie zu befolgen ist OK, wenn ich es will. Doch wenn jemand diese einfordert, dann achte dabei darauf, daß diese dann nicht gegen meine Interessen verstoßen. Nur mein Glück zählt.
6. Wenn mir jemand seine Sichtweise der Dinge aufdrängen will (Presse, Regierung, Firmenleitung, Ehepartner, Kinder, Freunde, usw...), dann versuche ich immer auch die andere (die es immer gibt) Seite zu betrachten. Und dann treffe ich eine Entscheidung.
7. Jeden Tag etwas tue ich etwas für mich Ungewöhnliches, etwas Ausgeflipptes. Etwas was du noch nie getan hast. (Tagebuch führen und die Fortschritte dokumentieren und erkennen)
8. Denke immer daran: Dein Leben ist zu kostbar, um es dem Schicksal zu

überlassen. Habe Spaß.

Nun höre ich schon die Spießer meckern: "*Wo kämen wir denn da hin, wenn jeder nur auf seine Interessen achtet. Das ist ja anarchistisch. Ein Fußtritt in den Hintern der Gesellschaft*."

Ok, das ist eine Meinung. Gegenfrage: "*Was hat dir den die ständige Rücksichtnahme gebracht. Bist du deswegen glücklicher? Ist dadurch dein Leben erfüllter? Stellen andere ihre Interessen hinter deine?"*

Ich sage es dir: "*Es interessiert die anderen einen Scheiß, wie du dich fühlst. Hauptsache du funktioniert, in ihrem Sinne*." Egal ob es dein Chef, die Politiker, dein Pfarrer oder dein Partner ist. Hauptsache du handelst in ihrem Sinne, oder so, daß sie sich gut fühlen. Erkenne wie es wirklich läuft. Egal was sie sagen, jeder achtet nur auf seine Interessen, auch wenn er es in eine andere, edlere Form verpackt. Wenn jemand etwas zum Wohl der Gesellschaft erzielen will, versuche einmal zu ergründen, was für ihn dabei heraus springt. Stelle mal eine Wahrscheinlichkeitsfrage.

Pfarrer und andere Religionsprecher sind auch solche Spezialisten. Wenn es einen Gott gibt, wieso brauche ich dann noch jemand, der diese göttlichen Botschaften, filtert und zu seinem Vorteil interpretiert? Los sag es mir.

Gewerkschaften: Sie wollen nur das Beste für den armen gebeutelten Angestellten. Doch was springt für sie dabei heraus? "*Gebt uns die Macht (euer Geld?) , wir verhandeln für euch. Ihr braucht nichts mehr zu leisten. Wir erledigen das...(und werden immer fetter und fetter)"* .Ich könnte lachen, wenn es nicht so offensichtlich wäre.

Politiker: Mal ernsthaft, was bringen sie wirklich? Jede Hausfrau (ist keine Bewertung, sondern eine Anerkennung der Leistung) könnte das 100 mal besser.

Versuch es als ein lebenslanges Spiel zu sehen. Um das Spiel überblicken zu können, kann es manchmal einfacher sein, das Lebensspiel in verschiedene Unterspiele (Partnerspiel, Berufsspiel, Sexspiel, usw..) aufzuteilen. Dies kann zum einen beim Einstieg helfen, wenn man erst einmal probieren will, wie es ist. Denn es als Spiel zu betrachten, kann viel Stress vermeiden, den man sich selber erzeugt.

Erkenne das manipulative Spiel. Im Grunde genommen spielt jeder mit. Wir sind wie Schachfiguren in dem globalen Schachspiel des Lebens. Wir alle. Doch wir können uns aussuchen ob wir gezogen werden wollen, dann können wir uns die Richtung nicht aussuchen oder ob wir selber aktiv ziehen. Ziehen finde ich persönlich besser.

Spiele das Spiel, des Lebens. Deines Lebens.

Wähle deine Einstellung, spiele **dein** Spiel , mache anderen eine Freude, sei präsent. Beeindrucke andere, dass sie anderen von dir erzählen. Und genieße...

---

letzte Aktualisierung am: 16.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Pragmatische Problemlösungen

Über Probleme und deren Betrachtungsweisen habe ich ja nun schon oft genug geschrieben. Aber man kann sich stunden-, wochen- oder im schlimmsten Falle lebenslang damit herum schlagen, und über den Sinn bzw. Unsinn von Problem(ch)en zu philosophieren oder sich darüber zu beklagen, wie ungerecht die Welt doch zu einem ist. Davon wird das Problem jedoch nicht kleiner. Nein. Es bleibt, wenn man seinen Arsch im Sessel läßt, und nichts tut. Im ungünstigsten Fall wird es sogar noch größer.

Also, eine Strategie gegen den lebenslangen Frust, ist es, zu erkennen, daß da eins ist und dann sofort etwas dagegen zu unternehmen. **Zack - einfach so**. OK, vielleicht zeigt deine Handlung nicht den gewünschten Erfolg. Aber wenn es so ist, egal, dann mach eben was anderes. Nur tu etwas.

Jeder steht nämlich genau dort, von wo er sich nicht mehr weg bewegt.

---

letzte Aktualisierung am: 29.01.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Laß dir keine ungewollten Gefühle aufschwätzen

Bei dir wurde eingebrochen. Ein alter Koffer und ein paar CDs und deinen Fotoapparat haben sie mitgenommen. Du erzählst dies am nächsten Tag in der Firma..... und plötzlich sagt einer mitfühlend; *"Du mußt dich ja schrecklich fühlen, nach diesem Schock*!". Auch wenn dir der Koffer schon länger auf den Keks gegangen ist, die CDs egal und dein Fotoapparat kaputt war, **so erwartet deine Umgebung eine bestimmte gefühlsmäßige Reaktion auf ein bestimmtest Ereignis**. (vergl. Kap. Trennungen und den Groove der Gefühle)

Meist starten sie solche "Attacken" mit einem mitleidsvollen Blick, und/oder mit folgenden Worten:

- "Wie schlecht mußt du dich doch fühlen"
- "Du kannst mir doch nicht weis machen, das macht dir nichts aus...."
- "Wie konntest du nur....."
- "Schäm dich, was hast du dir dabei nur gedacht...."

Handelst du nicht danach, so gilt dein Verhalten als **roh, gefühllos, egoistisch, frech, überheblich oder sonstwie**; je nach Situation.

Also laß dich nicht von so dämlichen Programmen beeinflussen. **Du bestimmst über deine Gefühle und sonst keiner**.

Wäre ja auch noch schöner.

Erwartet also jemand eine bestimmt Gefühlsreaktion, dann kontere mit einem. "***Das sind nicht die Gefühle die ich haben will. Behalte sie!***". Er wird dich zwar wie das letzte Weltwunder anglotzen und nicht verstehen, was du meinst, aber was soll´s.

Andererseits, hat dir in der Vergangenheit jemand solche Gefühle aufgehalst, so kannst du mal folgende Technik versuchen: Visualisiere dir in allen Einzelheiten die Situation von damals vor. Empfinde genau so; bewege dich genau so; atme genau so usw. Ziehe dieses Bild ins "Hier und Jetzt" und stelle dir vor, er steht dir jetzt wieder gegenüber. Gebe ihm gedanklich ein Päckchen (dort sind die unangenehmen Gefühle drin verpackt) und sage ihm: "*Hier hast du deine Gefühle zurück. Ich will sie nicht mehr...*"

Eine andere Methode ist die **Spaß-Kino-Technik.**
Angenommen du reagiert in einer speziellen Situation, deiner Meinung nach, unangemessen. Dann kannst du mal folgende Technik versuchen. Z.B. kommt dein

Chef regelmäßig und müllt dich zu mir den markanten Worten: "*Schulz,.....was haben sie denn da für einen Mist bestellt.....*" oder ähnlichem. Wenn der dies ein paar Mal so gemacht hat, hat sich wahrscheinlich ein Automatismus entwickelt, bei dem du automatisch mit UnLust-Gefühlen reagierst. UnLust = Streß= Kampfhormon = Denkblockade und du kannst nicht mehr ressourcevoll reagieren. Dumm gelaufen. Um also wieder locker zu werden, benutze in einer ruhigen Stunde mal die **Spaß-Film-Technik.**

Stell dir vor du sitzt im Kino, mit deinem besten Freund und ihr schaut euch einen Film an. In diesem Film kommt eine Szene vor, in der genau die oben genannte Situation vorkommt. Merkwürdiger weise sieht der eine Schauspieler genau so aus wie du. Als der Chef reinkommt und losbrüllt : "*Schulz* ....." bricht den Freund in ein Lachen ... Nein, in ein Brüllen aus. Er kann sich nicht mehr halten ..... Tränen laufen ihm übers Gesicht.....- langsam findest du es genau so komisch.... Er steckt dich an .....ihr lacht euch kaputt...

Du findest die Situation gar nicht mehr so schlimm, stehst auf und springst in den Film rein. Erlebst die Situation voll assoziiert. Bist fröhlich und als der Chef kommt: *"Schulz...."* hörst du deinen Freund draußen im Kino wiehern...(hahahaha...). Bei dir setzt das unwiderstehliche Grinsen ein und fühlst dich gut.

Visualisiere dies so intensiv wie möglich.....

Und? hat sich etwas verändert? Natürlich hat sich dadurch nichts verändert, aber in deinen Gedanken hast du evtl. nun eine Alternative gefunden, wie du reagieren kannst. Du hast eine andere neuronale Verbindung geschaffen. Das Gefühlsetikett das an dieser Situation klebte ist nun ein anderes. Probier es mal .....

---

letzte Aktualisierung am: 28.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Gewissen ??? NEIN, DANKE! .

Wie fühlst du dich bei dieser Überschrift? Kannst du dich damit identifizieren? Oder lehnst du sie innerlich ab? Was denkst du dir dabei? Egal wie du dazu stehst, entscheidend ist jedoch, das es mit deinen inneren Werten zusammen hängt. Diese bestimmen deine Gefühle.

Was ist das eigendlich , ein Gewissen? Es ist. ***Die Reaktion auf eine an richtig und falsch orientierte Grundhaltung*** . Ständigen Veränderungen unterworfen. und abhängig vom Alter, der Hautfarbe, der Gesellschaft in der du lebst und anderen Gründen.

Ich habe einen Bekannten, dem ich einmal beim Essen folgende Aussage unterjubelte: "*Wenn jeder nur das täte wozu er Lust hat, ohne das es einem anderen schadet, dann wäre die Welt besser.*" Das Gesicht hättet ihr sehen sollen. Der Bissen blieb ihm im Halse stecken. Man konnte förmlich das Adrenalin (Kampf-Fluchthormon) riechen. Seine Reaktion ??? "*Dann haben wir die komplette Anarchie*" und das Essen war für ihn gelaufen. Schade. Und das nur wegen einiger Worte.

In dem Kapitel über die Grundlagen haben wir jedoch die beiden Hauptgrundmotivationen kennen gelernt, die jedem lebenden Organismus inne wohnt: ***HIN_auf_Positives, Weg_von_Negativem***. Wir handeln konsequent nach der o.g. Devise, auch wenn manche das nicht wahr heben wollen oder können.. Tun wir etwas, das dem ersten Anschein nach, der Aussage widerspricht, so zeigt sich meist bei genauerer Analyse, die Aussage dann doch wieder stimmt.

Doch nichts ist eindrucksvoller als ein Beispiel:

Also, dein Chef fragt dich ob du im Interesse der Firma nicht einmal, (ausnahmsweise wegen der Urlaubszeit) 1 Stunde länger bleiben kannst. Du hast zwar was vor, das ist aber in der Priorität nicht so hoch angesiedelt. Dann geschieht in dir z.B. folgender Dialog:

"Scheisse! Passt mir zwar nicht aber wenns verlangt wird. Meinetwegen. "

Was geschieht dabei?? Erst einmal kommt Unangenehmes, nämlich "Das länger bleiben". Du bleibst trotzdem, weil du sonst größere Unnehmlichkeiten in der Zukunft bekommst, wenn du doch gehst. Vielleicht passiert ja auch nichts, aber der Gedanke daran zählt. Hier entsteht das Unlustgefühl im Ansatz schon bei der bloßen Vorstellung. Also ein ***Weg_von_Negativem.***

Was wäre aber, wenn dir jetzt jemand das Angebot macht: Du hast jetzt genau eine

Stunde Zeit um in 50 km Entfernung 1 Million DM abzuholen, die dir gehören, wenn du innerhalb der nächsten Stunde kommst. Kommts du später hast du Pech und es gibt nichts. Würdest du dann immer noch diese Stunde länger arbeiten? (***Hin_zu_Positivem***). Diesen Bewertungsvorgang kannst du genauer nachlesen im Kapitel über die Bewertungen.

Seit ich mich bewußt zu dem Schritt entschieden habe, mich stets zu fragen : "Was bringt mir das? Ist es den Preis wert?" kann ich auch mal NEIN sagen. Ich erkenne eine solche, auf Ängste basierende Manipulationsversuche schon im Ansatz und kann entsprechend reagieren.

Im Kapitel "Wie du dich gegen Vorgesetzte durchsetzt" vertiefe ich dieses Thema noch ausführlich.

Merken wir uns: **Du bist für dein Leben die wichtigste Person**. Du entscheidest was du willst. Ein Gewissen ist eine an *Richtig und Falsch orientierte Grundhaltung*, nach denen du dein Leben ausrichtest. Entscheide dich für die Werte die dir nutzen und weiter bringen.Wie diese Werte geändert werden können, kannst du im Kapitel "Programme,Werte und Zustände ruckzuck ändern" nachlesen. Andere machen das auch und haben keine Skrupel dich auszunutzen. Das soll nun nicht heißen, das du extrem egoistisch deine Interessen auf Kosten anderer durchsetzen sollen. Das wäre fatal und würde wahrscheinlich früher oder später auf dich zurückfallen. Aber solche Programme wie ***Was_sollen_denn_die_ Kollegen_denken*** , ***Das_kann_man_doch_nicht_tun*** und ähnlichern Quatsch höre ich ständig und die Leute richten sich an eine der allgemeinen Moral angepaßte Lebensweise. Dabei vergessen sie zu leben. Sie sind zwar hochmoralisch und führen aber ein angepasstes mittelmässiges, langweiliges und frustierendes Leben.

Entscheiden wir uns also bewusst zu dem Weg, der uns nutzt und voranbringt:
Ein fremdprogrammiertes **Gewissen?? Nein Danke!**

Hier noch ein paar Leitsätze:
Greife bei Zeiten. Dann hast du in der Not.
Wer zuerst kommt, den belohnt das Leben....
Hilf die selbst. Denn es tut sonst keiner....
Nicht alle sind gegen dich. Es gibt Millionen denen du scheißegal bist.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Universalmittel gegen unangenehme Gedanken

Wenn dir ein Gedanke unangenehm ist, dann denke ihn nicht
Sollte dir dies nicht gelingen, dann verändere ihn, bis du ihn problemlos ertragen kannst

Das Universalmittel gegen unangenehme Ereignisse

Sollte dir ein Ereignis unangenehm sein, so ändere es
Solltest du dies nicht können. Entferne dich davon.
Geht das auch nicht, ändere deine Einstellung , bzw. deine Gedanken dazu.

---

letzte Aktualisierung am: 19.01.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Geheimnisse richtig teilen

Gebe keine Geheimnisse von dir preis. Sie können früher oder später gegen dich verwendet werden. Beachte auch, das Geheimnisse die du jemanden anvertraust, diesen auch belasten können.

Eins kannst du mit Sicherheit annehmen. **Jeder quatscht früher oder später**. Deswegen ist nur ein Geheimnis, das du alleine kennst, sicher.

Willst du aber dennoch eins preis geben, dann aber nur zu einem, **dem eine Veröffentlichung genau so unangenehm ist wie dir**.

Das Motto: **Habe keine Zeugen - bestenfalls "gleich-schuldige" Mittäter**.

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Mehr Geld...

... bekommst du, als Selbständiger, wenn du...

- Schneller als deine Konkurrenz bist.
- Ein besseres Produkt lieferst.
- Deinem Kunden mehr Bequemlichkeit bietest
- Deine Waren/Dienstleistungen billiger sind.

Besser noch, du kombinierst die o.g. Punkte

So einfach ist es.... Vielleicht....

---

letzte Aktualisierung am: 16.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Bitte, so wird dir gegeben

Kennst du eine Methode wie du etwas bekommen kannst, und die eine Effektivität von 50% besitzt? Nein?

Ich verrate sie dir: Bitte einfach um das, was du haben willst. Frage ihn/sie einfach ob er/sie es dir gibt.

Sei es um den Sitzplatz in der S-Bahn, oder darum das dich deine Kollegen beim Kopierer nach vorne lassen, oder das deine Frau mal wieder mit dir schläft, oder das dein Mann auch mal was im Haushalt macht, oder um die schon längst überfällige Gehaltserhöhung.

Fragen ist auf jeden Fall besser als nörgeln, oder es mit Druck oder halben Manipulationstechniken zu versuchen.

Die Fragestrategie ist einfach erklärt.

- Frage einfach. Bitte um das, was du haben willst.
- Frage klar und direkt.
- Biete auch etwas im Gegenzug an. (wenn der andere nicht sofort will)
- Frage solange bis du bekommst was du willst. Ggf verändere deine Frage ein wenig, oder frage später noch einmal.
  (Dran bleiben wie eine Schmeißfliege am Hundehaufen)

Und... steigern kannst du das Ergebnis noch, wenn deine Frage und/oder Bitte den anderen unvorbereitet trifft.

Wenn im o.g. Sitzplatzbeispiel der erste deinen Wunsch nach einem Sitzplatz nicht erfüllt, und du wendest dich dann dem Nachbar zu, der dies mitbekommen hat, so kann dieser sich darauf einstellen und schon vorab eine Ausrede suchen, warum gerade er dir seinen Platz nicht überlassen kann. Weil das "Nein" jedem auf der Zunge liegt. Aber auf Grund des Überraschungseffektes ist er nicht in der Lage, so schnell rationell darüber nachzudenken. Es wäre ja evtl. unhöflich. (hihi....) einfach so abzusagen.

Ein weiterer "Beschleuniger" ist es, eine Erklärung zu deinem Wunsch gleich mit abzugeben. Ob diese sinnvoll oder auch total bescheuert ist, ist für den Erfolg vollkommen unerheblich.

Im Fotokopiererbeispiel könntest du z.B. fragen: "*Tag Frau Schulze, können sie mich bitte kurz vor lassen, ich muß nur kurz diese Kopien machen*" (Weswegen kommt

man wohl zum Kopierer).

Zu 90% lassen sie dich vor... diese Deppen.

---

letzte Aktualisierung am: 25.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Guerilla Kampftechnik

Oft lassen wir uns von der (virtuellen) Größe eines Gegners (Chef, Konkurrenz, Mitbewerber, Kunden, Lieferanten, Nachbarn) beeindrucken und gehen der Auseinandersetzung kampflos aus dem Weg. Zu unserem Nachteil versteht sich.

Dabei ist die Größe eines Gegner wirklich unwichtig (erinnerst du dich aus dem Religionsunterricht: David - Goliath oder den **DynaTop-Artikel**) wenn du deine größten Stärken (Ressourcen) auf den empfindlichsten Punkt des Gegners konzentriertst, dann fällt er. Garantiert.

Setze deine konzentrierten Kräfte immer am schwächsten Punkt des Gegners an, und kämpfe nicht - Siege.

---

letzte Aktualisierung am: 15.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Wert der Ausdauer

oder ... **Die ständige Wiederholung**
oder ... **Penetrierung ohne Gnade**

In verschiedenen Artikeln (Ziele & Meister) habe ich schon oft auf den Wert der Ausdauer hin gewiesen. Nichts ist wichtiger, als immer das Ziel vor Augen konsequent anvisieren und mit Ausdauer die Verwirklichung anstreben.

Auch bei den Manipulationstechniken nimmt die Ausdauer einen hohen Stellenwert ein. Willst du irgend etwas erreichen, stelle deine Fragen und laß dich nicht abwimmeln. Bleibe dran. Variiere deine Fragen bis du dein Ziel erreicht hast. Meine Großmutter hat mir dies vor über 25 Jahren schon mit markanten Worten eingetrichtert: "*Wenn du was erreichen willst, dann drücke immer auf die gleiche Stelle, bis das Blut spritzt*". (Das soll natürlich ein mentales Bild sein)

Oder auch, wenn dem anderen deine Meinung einpflanzen, dann muß du diese ständig in den unterschiedlichsten Formen, aber mit gleichem Inhalt, förmlich hineinpenetriert werden. Der stete Tropfen bahnt sich seinen Weg, auch durch den härtesten Stein.

Erst wenn du dir selber sagst "*OK, es geht nicht!*", dann hast du verloren. Versuchst du es aber immer wieder, dann schaffst du es.

Oder wie denkst du, hast du laufen, sprechen oder Rad fahren gelernt. Indem du es nur 3 mal versucht hast, und dann klappt es? Bestimmt nicht.

In einem Buch, das ich kürzlich las, wurde die Frage gestellt, wie normale (??) Menschen zu Verbrechern werden. Es wurde auch gleich die Theorie aufgestellt, das es an der Umgebung liegen kann, die diese kriminellen Verhaltensweisen unterstützen. Erst schreckt es einen ab, hält der Zustand aber an, so gewöhnt man sich daran und später nimmt man selber aktiv mit den ständig erlebten Verhaltensweisen daran teil. Ich stimme mit dem Autor hierin überein. Es ist ohne Frage ein Beispiel dafür, wie eine **ständige Wiederholung** von "Infos" dafür sorgt, damit diese letztendlich komplett übernommen und geglaubt werden. (Am Beispiel der AIDSLÜGE habe ich diese Art der Manipulation schon einmal kurz angedeutet)

Suche dir also deine Umgebung bewußt danach aus, ob diese dir nützt oder dich daran hindert, dein Leben so zu gestaltet, wie du es haben möchtest.

---

letzte Aktualisierung am: 12.09.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Macht und Erfolg aus dem NICHTS

Überall wird fast alles durch Regeln festgelegt. Ob in der Firma, im Verein, zu Hause, in der Familie oder im Freundeskreis. Manches ist explizit erlaubt oder verboten bzw. unerwünscht.

Aber immer existiert ein gewisser Ermessensspielraum. Und jeder kann sich in diesem relativ frei bewegen, solange er nicht in die beiden anderen Bereiche ("**verboten**" und "**erlaubt**") begibt. Jeder noch so kleine Posten, hat diesen Ermessensspielraum, weil nämlich alles so komplex ist, das man gar nicht alle Eventualitäten vorher erfassen und überblicken kann. In diesem "luftleeren" Raum, im NICHTS, kann sich also jeder, frei bewegen und arbeiten. Er kann Aufgaben übernehmen, für einen kleinen Bereich im NICHTS die Verantwortung übernehmen. Diese selbst übernommene Macht, über einen kleinen Bereich, mittels der DynaTop-Strategie ausbauen und nutzen. Kompetent werden. Aufgrund der Vernetzung und der gegenseitigen Abhängigkeiten, der Verhaltensweisen in Gruppen, paßt sich diese Gruppe an und akzeptiert diese Macht, und nutzt sie. Und das Witzige daran ist, hat sich jemand auf diese Weise Macht und Einfluß verschafft, kommt auch meist keiner mehr her, und zweifelt sie an oder will sie ihm wieder weg nehmen.

OK, manchmal kommen ein paar Neider und blubbern ein wenig herum. Aber, warum soll man solche Weicher beachten? Ich sehe da keinen Grund.

Doch wie immer, nichts ist plastischer wie ein Beispiel, das jeder versteht: Da ist in einer Firma jemand, der sich privat gut mit Computern auskennt. Jetzt funktioniert, auf einmal in der Firma so einer nicht mehr. Anstatt nun den Servicedienst zu rufen, kann unser Computer-Freak Hand anlegen und das Teil wieder zum laufen bekommen. Die Kollegen sind schwer beeindruckt. Sobald dies irgendwann der Chef mitbekommt, wie fit man am PC wird er ihn bei Neu-Einkäufen um kompetenten Rat fragen und wenn er es geschickt anfängt, kann er bald seinen normalen Job an den Nagel hängen und wird Leiter, der neu gegründeten PC-Support Abteilung. (Ich weiß dies Beispiel ist jetzt ein wenig überzogen und blauäugig.. mit PCs läuft nicht mehr so viel.. aber wenn man geschickt ist, sollte das Beispiel leicht auf was anderes übertragbar sein.) Wenn jetzt nicht so viel passiert, das die positive Aufmerksamkeit vom Chef auf sich zieht, helfen skrupellose Zeitgenossen dem Zufall ein wenig auf die Sprünge. Hier ein Kabel gezogen, dort einen Kontakt verbogen und schupps..... OK. Nicht ganz korrekt, aber wirkungsvoll. (E*s ist ja klar, das man das nicht darf! Oder? Es soll ja nur ein Beispiel sein.*)

Oder im Verein kümmert man sich um die jährliche Ausrichtung des Sommerfestes. Und erwirbt darin Kompetenz, sofern man es gut macht. Die anderen erkennen, "der Maier kann das viel besser" und so zweifeln sie an sich und lassen den Maier vor. Diese Deppen.

Wichtig ist jedoch darauf zu achten, das man sich nicht den Mist an Land zieht, den keiner erledigen will. Dann hat man nur mehr Arbeit und sonst nichts. Aber mit einer gewissen Vorausschau, kann man sich schon die lohnenden Brocken aus dem NICHTS greifen.

---

letzte Aktualisierung am: 21.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Überlegungen zur Macht.

Hier nun eine kurze Zusammenfassungen aus dem Buch: "**Machtspiele für kleine Teufel.**"
Viel Spaß damit:

- Die Macht ist schwierig zu definieren, aber leicht zu erkennen
- Macht kann verstanden werden als Macht über etwas und Macht, etwas zu tun.
- Für die Erledigung selbst einfachster Aufgaben wird Macht benötigt
- Machtlose Menschen sind potentiell gefährlicher als Menschen, die Macht besitzen.
- Machtlosigkeit und Ineffizienz im Unternehmen korrelieren miteinanden
- Macht bedeutet, daß man das, was man haben will, auch erhält.ein Machtbeziehungen ist nicht zwangsläufig immer mit Widerstand zu rechnen,
- Vielleicht liegt das, was Sie haben wollen, schon bereit, um von Ihnen genommen zu werden.
- Auch wenn es anders erscheint: Machtbeziehungen sind niemals absolut oder einseitig.
- Im allen Machtbeziehungen stehen Reichweite und Intensität der ausgeübten Macht miteinander in Beziehung.
- Menschen mit ,deiner Machtbasis sind verwundbar
- Menschen mit breiter Machtbasis wissen selten über alles Bescheid, was um sie herum vorgeht.
- Es ist ratsam, sich eine möglichst breite Machtbasis beispielsweise durch die Übernahme zusätzlicher Verantwortung zu schaffen.
- Vermeiden Sie es, gierig zu sein, Nehmen Sie nur, was Sie täglich brauchen und lassen Sie alles sich gründlich entwickeln.
- Alle Machtbeziehungen sind gegenseitig, das heißt, jede Seite wird durch die andere beeinflußt.
- Manchmal ist es die scheinbar schwächere Seite, die in Wirklichkeit die Kontrolle besitzt.
- Ein hervorragendes Mittel, um das Interesse anderer Men schen zu wecken, besteht darin, ihnen Fragen über sich selbst zu stellen.
- Steht der andere im Mittelpunkt des allgemeinen Interesses, ignorieren Sie ihn
- Gegenseitiges Interesse läßt sich auch durch einen Dritten erzeugen: Wenn Sie einem anderen über einen Dritten ein Kompliment machen, wird er im allgemeinen davon erfahren
- Machtbeziehungen ändern sich im Laufe der Zeit. Es zahlt sich aus, die Ausgewogenheit von Machtbeziehungen regelmäßig zu überprüfen - und sich dem Ergebnis anzupassen.
- Das Streben nach dem Unerreichbaren verhindert das Erreichbare.
- Druck erzeugt immer ausgleichenden Gegendruck.
- Es kann extrem wirkungsvoll sein, Macht mit einer anderen Art von Stärke zu

begegnen.

- Wenn Sie Rache nehmen müssen, dann tun Sie es heimlich.
- Bevor Sie sich einem Ihnen unterstellten Mitarbeiter gegenüber negativ verhalten, stellen Sie sich ihn in zehn Jahren als Ihren Chef von ihnen vor.
- Macht läßt sich aus dem Nichts erzeugen, das heißt? durch das Ausfüllen eines Vakuums
- In jedem Unternehmen lassen sich drei Bereiche unter scheiden
    - Es ist erlaubt,
    - Es ist verboten,
    - Es liegt im eigenes Ermessensspielraum.
- Auch in Unternehmen mit strenger Kontrolle gibt es immer einen gewissen Ermessensspielraum.
- Durch Ausnutzung dieses Ermessensspielraumes läßt sich Macht erzeugen.
- Macht läßt sich oft auch dadurch erschaffen, daß man die Kontrolle einfach übernimmt.
- Kontrolle, die man sich einmal angeeignet hat, wird von anderen selten in Frage gestellt und am Schluß oft legitimiert.
- Seinem Glück kann man nachhelfen, indem man nach potentiellen Chancen sucht und sich entsprechend darauf vorbereitet.
- Das kostbarste Gut desjenigen, der nach Macht strebt, ist seine eigene Energie.
- Energie muß gezielt eingesetzt werden, da sie sich andernfalls als kontraproduktiv erweisen kann.
- Energie kann benutzt werden, um Macht zu erzeugen. Sie hat Einfluß auf die Art und Weise, in der Sie Ihre Arbeit erledigen,
    - den Umgang mit Ihrer verfügbaren Zeit$_7$ die Vollendung Ihrer Arbeit,
    - die Übernahme zusätzlicher Verantwortung
    - die Unterstützung anderer, das Ergreifen und Bewahren von Initiative
- Vertretungen sind riskant, da sie Schwächen offenbaren.
- Fragen Sie niemals, ob Sie etwas tun dürfen - tun Sie es einfach.
- Widerstehen Sie der Versuchung$_7$ mit Ihren Plänen zu prahlen.
- Eine einmal vollbrachte Tat wird kaum rückgängig gemacht
- Diejenigen, die Autorität besitzen, würden oft lieber nicht wissen, was Sie gerade tun
- Sie müssen nicht nur optisch Ihrer Rolle entsprechen, sondern sie auch spielen.
- Pflegen Sie immer ein bißchen den Mythos Ihrer eigenen Persönlichkeit
- Sich rar machen erhöht die Wertschätzung; seien Sie nie zu leicht verfügbar
- Führen Sie wichtige Besprechungen auf Ihrem eigenen Territorium durch. Einzige Ausnahme: Sie wollen, daß der andere besonders entspannt ist, oder Sie möchten bewußt in sein Territorium eindringen.
- Bringen Sie Anrufern Respekt bei, indem Sie sie warten lassen; inszenieren Sie Unterbrechungen, demonstrieren Sie Ihre Effizienz und ergreifen Sie die Initiative

- Schränken Sie den gesellschaftlichen Umgang mit anderen ein; das gilt ganz besonders für den Umgang mit Untergebenen
- Nehmen Sie anderen den Vorteil, indem Sie unberechenbar werden.
- Entscheidungsfreude gehört zu den Pührungsqualitäten eines Managers
- Durch Energie, Sprache und Übertreibung läßt sich eine Atmospäre der Überlegenheit schaffen
- Wenn andere Sie brauchen, lassen Sie sie warten-
- Ausdrücke wie ,,*lch werde . - - unterschreiben*' und ,,*lch werde ... ermächtigen*" erinnern andere daran, daß Sie die Macht besitzen.
- Haben Sie einmal damit begonnen, die Rolle zu spielen, wird die Rolle ein Teil Ihrer Persönlichkeit.
- Ein neuer Job ist eine hervorragende Gelegenheit, um ein neues Erscheinungsbild zu prägen.
- Seien Sie streng, wenn Sie mit neuen Mitarbeitern umgehen, später können Sie immer noch lockerer werden.
- Eine Möglichkeit, ein Problem in den Griff zu bekommen, besteht darin, cs absichtlich zu übertreiben.
- Lassen Sie sich niemals mit Verlierern in Verbindung bringen.
- Wenn andere versuchen, Sie mit ihrer Macht zu beeindrucken, stellen Sie sich vor, wie sie als Kinder waren.
- Die drei wichtigsten Hilfsmittel, um andere zur Einwilligung zu bewegen, sind Zwang, finanzielle Belohnung und symbolische Auszeichnung.
- Die Wahl der Strategie hängt davon ab, wie sehr der andere zur Einwilligung bereit ist.
- Zwang funktioniert durch die Aufhebung der Wahlmöglichkeiten des anderen.
- Das Problem bei der Anwendung von Zwang besteht darin, daß er auch dem Machthaber alle Wahlmöglichkeiten nimmt
- Jeder Versuch der Überredung ist sinnlos, wenn eine Anwendung von Zwang vorausging.
- Zwang erfordert Wachsamkeit, um aufrecht erhalten zu werden. paradoxerweise kann die Aufhebung von Zwängen zur Einwilligung führen.
- In den meisten Situationen sollte Zwang nur vorsichtig und als letztes Mittel herangezogen werden.
- Wurde Zwang erst einmal angewendet, muß er in vollem Maße eingesetzt werden.
- Auch wenn die andere Seite beginnt, schwächer zu werden, muß der Druck unvermindert fortgesetzt werden, wobei gleichzeitig ein Ausweg aufgezeigt werden sollte.
- Sind Sie schwächer als Ihr Gegenspieler, antworten Sie nie mit Druck. Versuchen Sie es statt dessen mit aggressiven Gesten,
- Zwang in anderer Variante,- Umlenkung des Zwangs gegen den, der ihn ausübt.
- Verpflichten Sie sich niemals zu etwas, während Sie sich verwirrt oder ängstlich fühlen, da Sie sich mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht wie üblich und zu ungunsten Ihrer eigenen Interessen verhalten würden.

- Menschen, die andere belohnen, sind attraktiv und deshalb mächtig.
- Eine Belohnung ist wirkungsvoll, wenn der andere sie wertschätzt.
- Wo Geld im Spiel ist, erhalten Sie nur das, wofür Sie bezahlen
- Wenn Belohnungen regelmäßig erfolgen, können sie als Zwang empfunden werden.
- Belohnungen erkaufen nur Liebenswürdigkeit$_7$ niemals Loya~ität oder Dankbarkeit. Menschen ärgern sich oft über diejenigen, die die Macht haben, sie zu belohnen
- Schlagen Sie Kapital aus allem, was Sie besitzen Wenn jemand etwas von Ihnen will, lassen Sie ihn dafür bezahlen
- Ein Appell an die menschliche Habgier schlägt selten fehl,
- Menschen schätzen nur selten Belohnungen, die sie als unverdient empfinden oder nicht erwidern können
- Lassen Sie sich niemals durch vage, zuckersüße Versprechungen manipulieren.
- Symbole wirken besser als finanzielle Belohnungen, wenn der Empfänger die Erfüllung höherer Bedürfnisse sucht
- Beispiele für symbolische Belohnungen sind Anstecknadein, Medaillen, Zertifikate und nicht zuletzt Lob, Anerkennung und Beachtung.
- Es ist ein Fehler, Menschen zu bezahlen, die wirklich helfen wollen.
- Auszeichnungen und Geld sollten voneinander getrennt werden
- Symbole haben große Macht, Menschen zu rühren und sie zur Treue zu bewegen - in guten und in schlechten Zeiten.
- Mit Symbolen läßt sich Geld verdienen.
- Menschen kämpfen am härtesten für Dinge, die für sie eine symbolische Bedeutung haben.
- Mit Hilfe von Symbolen lassen sich Veränderunqen leichter herbeiführen: zum Beispiel durch die Verleihung eines angesehenen Titels
- Informationen sind Macht
- In Nichtbeziehungen sind die Informationen beider Seiten über die jeweils andere Seite gewöhnlich unvollständig.
- Informationen, zu denen Sie routinemäßig Zugang haben, sind eine Machtquelle.
- Folgen Sie, wohin Ihre Neugier Sie führt. e Nur wenige Büros sind gut verschlossen. Erkundungsgänge nach Büroschluß können sich lohnen
- Es gibt viele Informationen, die nur darauf warten, daß man sie sich aneignet. Wer nach Macht strebt, wendet gerne die Mühe auf, sie zu seinem Vorteil zu nutzen.
- Sorgen Sie dafür, daß Ihr Büro sicher ist - inklusive Papierkorb.
- Hören Sie zu, statt zu reden-
- Zeigen Sie niemals, daß Sie unter Druck stehen.
- Manchmal kann man mehr erfahren, wenn man keine Fragen stellt oder uninteressiert erscheint. Das gilt insbesondere, wenn es um Sekretärinnen geht.
- Seien Sie auf der Hut, wenn Sie ungewöhnliche Aktivitäten oder

Verhaltensweisen beobachten.

- Finden Sie heraus, wer mit wem spricht und welche Leute sich nicht leiden können,
- Die wirkungsvollste Methode, um über eine Person oder eine Situation etwas herauszufinden, ist, sich ihr zu nähern.
- Macht verlangt, daß Informationen aufgezeichnet werden,
  - leicht abgerufen werden können, einfach zu handhaben sind.
- Der wichtigste Zeitpunkt für die Aufzeichnung von Informationen ist zu Beginn eines Projektes oder die erste Begegnung
- Such die Aufzeichnung des ersten Eindrucks, der Ziele, Pläne und größten Ängste erzeugt Macht.
- Tragen Sie immer wenigstens ein Notizbuch, einen Kugelschreiber und einen Taschenrechner bei sich.
- Querverweise sind für den Zugang zu und Abruf von Informationen wichtig.
- Notizen sollten sich auf das Wesentliche beschränken.
- Schlechte Neuigkeiten müssen auf die richtige Weise mit geteilt werden, das heißt:
- Ergreifen Sie immer die Initiative
- Stellen Sie der Eröffnung gute Neuigkeiten voran, Übermitteln Sie die Informationen stückweise.
- Unwissenheit kann ein Segen sein.
- Ein Diplomat drückt sich immer allgemein aus.
- Diplomatie hat damit zu tun, Situationen so zu sehen, wie sie wirklich sind, und zu erkennen, was Menschen wirklich wollen,
- Diplomatie gibt anderen, was sie wollen, und sagt ihnen, was sie hören möchten.
- Es kommt nicht darauf an, was Sie tun, sondern bei welchen Aktivitäten Sie gesehen werden.
- Es ist wichtig zu erkennen, welchem Druck andere ausgesetzt sind, denn die Probleme der anderen sind auch Ihre Probleme.
- Versuchen Sie, die Dinge mit den Augen der anderen zu sehen.
- Die persönliche Einsteilung ist ein kostenloses Gut. Eine positive Einstellung ist sehr viel mächtiger als eine negative.
- Verhalten Sie sich in der Öffentlichkeit stets untadelig, Versuchen Sie negative Gefühle, die Sie anderen gegenüber hegen, zu verbergen
- Halten Sie Ihre Augen offen - immen
- Unternehmen sind von Mehrdeutigkeit und Unsicherheit durchsetzt; seien Sie auf alle Eventualitäten vorbereitet.
- Wenn andere Sie um ihre Unterstützung bitten, um die eigene Kaniere zu fördern, antworten Sie mit Worten wie ,,vielleicht", ‚eines Tages" und ,,zum richtigen Zeitpunkt".
- Sie haben das Recht, Ihre Meinung zu ändern.
- Vermeiden Sie es, im Kreuzfeuer gefangen zu werden -Teile und Herrsche.
- Takt bedeutet, daß andere Menschen sich in Ihrer Gegenwart wohl fühlen.
- Es ist besser, nichts zu sagen, als zu kritisieren

- Wenn es notwendig ist, sich negativ zu verhalten, üben Sie Zurückhaltung; weisen Sie zum Beispiel auf Fehler hin, doch übernehmen Sie dann selbst die Verantwortung dafür
- Kritik läßt sich gut nach folgendem Schema üben:
    - Beginnen Sie mit zwei positiven Dingen.
    - Behandeln Sie dann die negative Angelegenheit
    - Schließen Sie mit einem weiteren positiven Hinweis.
- Denken Sie, bevor Sie sprechen oder handeln. Fragen Sie sich selbst, wie andere eine Sache vielleicht sehen. Im Zweifelsfall sollten Sie eine Äußerung oder Handlung unterlassen.
- Wenn Sie etwas Taktloses gesagt haben, macht der Versuch, es zurückzunehmen, die Sache nur noch schlimmer
- Wenn Sie so gut wie oder noch besser als Ihr Chef sind, sollten Sie Ihre Talente nur sehr vorsichtig einsetzen.
- Sie können eine Schlacht mit dem Chef gewinnen, doch nur auf Kosten eines verlorenen Krieges
- Wirklich intelligente Leute sind klug genug, um dumm zu erscheinen
- Lassen Sie andere an Ihrem Erfolg teilhaben. Geben Sie ihnen das Gefühl, dazuzugehören und ebenfalls erfolgreich zu sein.
- Stellen Sie Erfolg niemals offen zur Schau
- Geben Sie sich niemals den Anschein, Macht zu wollen, Spielen Sie die Jungfrau, das heißt, sagen Sie ,,Nein", aber nehmen Sie an.
- Die Wirklichkeit ist so, wie der Einzelne sie definiert.
- Die Wirklichkeit hängt oft von der Interpretation von Faktoren ab,
- Fakten lassen sich jedoch unterschiedlich interpretieren.
- Menschen, die nach Macht streben, versuchen, die Wahn heit so zu definieren, daß sie ihnen zum Vorteil gereicht.
- Es gibt nichts, das man als ,,die Fakten" bezeichnen kann.
- Erhalten Sie sich ein unabhängiges Urteil und handeln Sie entsprechend.
- Die Definition eines Problems ist eine wichti9e Quelle der Macht, da sie die nachfolgenden Handlungen bestimmt.
- Identifizieren Sie sich nur mit Problemen, die lösbar sind, oder noch besser, mit solchen, die Sie bereits gelöst haben
- Hüten Sie sich davor, andere Ihre Probleme definieren zu lassen,
- Ein geteiltes Problem ist ein abgewälztes Problem.
- Wenn es nicht in Ihrer Macht steht, das Problem zu definieren, versuchen Sie, die in Betrachtung gezogenen Lösungsmöglichkeiten zu bestimmen. Ist das nicht möglich, versuchen Sie, die Informationen über die Lösungsmöglichkeiten zu kontrollieren,
- Wiederholung ist ein mächtiges Mittel, um Realität zu schaffen.
- Macht entsteht aus Annahmen. Um Annahmen aufzudecken, benötigt man eine neugierige Geisteshaltung und Beharrlichkeit.
- Vorschriften sind nur dann Vorschriften, wenn Sie Ihnen gelegen kommen. Ist das nicht der Fall, behaupten Sie, sie seien unsinnig und bedürften der Änderung.

- Der wichtigste Punkt, um Ihre Ziele zu erreichen, lautet:
- Sie müssen wissen, was Sie wollen, und sich dann entsprechend vorbereiten,
- Die Besprechung von Schriftstücken. Präsentationen usw. kann dazu benutzt werden, um Ziele zu erreichen,
- Eine lebendige Präsentation kann Menschen dazu veranlassen, ungünstige statistische Daten zu ignorieren.
- Wer das Protokoll schreibt, hat die Macht, besonders wenn er es vor der eigentlichen Besprechung schreibt,
- Ein Schriftstück ist um ein Vielfaches mächtiger als das gesprochene Wort.
- Es kommt nicht darauf an, was Sie getan haben, sondern welche Taten Sie beweisen können,
- Schriftstücke können benutzt werden, um den Schreiber in einem günstigen Licht erscheinen zu lassen,
- Derjenige, der das letzte Wort hat, gewinnt im allgemeinen.
- Warten Sie niemals, bis man Sie bittet, etwas schriftlich auszuarbeiten. Tun Sie es einfach.
- Senden Sie niemals ein Schriftstück ab, das Sie im Ärger oder in Hochstimmung geschrieben haben.
- Schaffen Sie Realität aus ,,Geistern und Schatten": die Realität dessen, der nach Macht strebt.

---

letzte Aktualisierung am: 02.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Vokabular der Manipulation.

Kann eingesetzt werden um andere manipulieren (ist am lustigsten) oder wenn du dich selbst (kann ja auch mal vorkommen) in einen anderen Gefühlszustand bringen willst.

Diese Technik beruht auf der Sprache. Man kann vieles mit mehreren Worten sagen. Es kommt auf den Ton und den Inhalt an. Der Ton ist klar. Sagst du etwas traurig erkennt das dein Geprächspartner sofort.

Aber auch die Worte können je nach Wortwahl unsere Empfindungen verändern. Ein Bekannter von mir erzählt immer was von *Problemen*. Ein anderer meint die gleiche Situation und sagt aber *Aufgabe* dazu? Welche ist nun besser? Na das hängt von der Situation ab. Wichtig ist nur, daß du die Unterschiede kennst und evtl. darauf reagieren kannst.

Nun folgen ein paar Aussagen, jeweils anderen Formulierungen:

Vernichtung	Befreiung
gut	nicht schlecht
deprimiert	kurz vor dem Wendepunkt
frustriert	einwenig gereizt
gestresst	beschäftigt
überfordert	herausgefordert
attraktiv	hinreissend
aufgeregt	aufgewühlt
großartig	aufgekratzt
zuversichtlich	nicht zu bremsen

Wie immer im Leben. ist hier natürlich nicht Schluß. Es gibt Tausende Worte mit ähnlichen austauschbaren Bedeutungen. Kauf dir ein gescheites Wörterbuch und tue etwas, für deine Bildung. :-)

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Lüge und Ehrlichkeit

"*Es ist unmöglich nicht zu lügen*." Dies ist die Kernaussage eines Buches, das mir kürzlich unter die Finger kam. Darin wurde die These aufgestellt, daß wir mehrere (über 50x) Male am Tag lügen. Nicht die großen Lügen, sondern auch die Kleinen, mit denen wir uns gegenseitig ständig beglücken. Auf die Frage: "*Wie geht's?*" antworten wir "*Ganz gut....*" auch wenn wir uns extrem Scheiße fühlen. Es ist auch gelogen, wenn wir jemanden, nach einem längeren Zeitraum, wiedersehen und dann lauthals verkünden: "*Gut siehst du aus*", auch wenn man aber denkt, er sieht aus, als ob ihm ein Bus durchs Gesicht gefahren ist, und das die Reifenspuren noch frisch sind. Es sind die kleinen und großen Lügen am Rande.

Ich dachte nach und beobachtete. Heraus kam: Wir belügen nicht nur uns andere, sondern auch uns selbst. Das Schlimmste überhaupt.

Wenn wir uns schlecht fühlen, und dies leugnen, bzw. noch ein eingebranntes Grinsen zeigen, dann ist es ist eine Lüge - uns selbst gegenüber.

Es ist eine Lüge, wenn wir jemanden etwas verkaufen, obwohl wir wissen, daß es Mist ist, was wir ihm andrehen wollen.

Es ist eine Lüge, uns selbst gegenüber, wenn wir auf der einen Seite etwas tun, was wir auf der anderen Seite aber ablehnen. (Kompromisse vermeiden). Ein Teil will etwas, ein anderer Teil will etwas gegenteiliges. Eine Lüge und eine Inkonsequenz uns selber gegenüber.

Wir sind nicht kongurent. Dies zeigt sich **immer** in einer körperlichen Ausdrucksform. Der Körper kann nicht lügen. Und dies erkennen **immer** auch die Anderen. Jeder besitzt "geistige Wahrheits-Tentakel", mit denen er seine Gesprächspartner abtastet. Es sind Glaubwürdigkeitsdetektoren, die immer arbeiten. Feine Widersprüche zwischen bewußt gewählten Worten und unbewußten körpersprachlichen Reaktionen erkennen wir, wie nix.

Das Lügen ist normal und wird gesellschaftlich gebilligt, geradezu gefördert. Nicht immer wollen wir die Wahrheit, aus den verschiedensten Gründen, herauslassen. Doch immer absolut ehrlich zu sein, macht genau so einsam, wie notorisch zu lügen und zu betrügen. Der Mittelweg macht es. Jeder weiß und akzeptiert es.

Da ich ständig auf der Suche nach Verhaltensstrategien bin, beschäftigte ich mich mit halt auch mit dem Thema Lügen. Und nun benutzen wir diese Tatsache einmal wieder für uns. Wenn jeder sich verstellt und schwindelt, dies aber auch von fast jedem erkannt wird, dann gibt es nur eine Strategie, dies zu seinem Vorteil einzusetzen. **Sei ehrlich und direkt**.

Ehrlichkeit entwaffnet. Wenn sich jemand geistig nackt vor einem hin stellt, und alles offenlegt, das schafft Vertrauen. Macht verletzlich. Es geht keine Gefahr mehr von ihm aus. Und Vertrauen braucht man, wenn man etwas verkaufen will. Sei ehrlich, und tue nicht nur so. Er merkt es. Sei kongurent. Im Inneren, wie im Äußeren.

Dadurch fällst du auf. "*Der ist ehrlich, dem kannst du trauen*" Nur wer die Stärke besitzt, zu zeigen wer er wirklich ist, der ist seiner selbst-sicher.

Deswegen: *Wenn du traurig bist, zeige und lebe es aus. Wenn du fröhlich ist, zeige es und lebe es aus. Bist du dankbar zu jemanden, umarme ihn - ohne Hintergedanken. Zack. Lebe deine Gefühle. Sei ehrlich zu dir selber und zu anderen.*

---

letzte Aktualisierung am: 26.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Kämpfe nicht - SIEGE

Schau dich um: Wenn 2 in einer Diskussion stehen, geht es am wenigsten um das Thema. (Ich glaube, dies habe ich schon in verschiedenen Artikeln erwähnt) Sondern meisten darum sein eigenes SWG aufzubauen. Also nun meine Frage: Um was geht es dir eigentlich? Um die Erfüllung deiner Ziele. Die Befriedigung deiner Bedürfnisse oder darum Recht zu behalten und dem anderen zu zeigen, was er für ein Würstchen ist? Also:

Kämpfe nicht - SIEGE,
Rede nicht - HANDLE,
Versuche es nicht - TUE ES
Sorge dich nicht - LEBE

Die ersten Aussagen zeigen, daß du die Schwierigkeiten schon mit einrechnest. Was du erwartest, tritt früher oder später in dein Leben. Du ziehst diese Situation förmlich magnetisch an. Denke also von Ziel, dem Endergebnis her und nicht von den Problemen und Schwierigkeiten.

Wie ich zu dieser Meinung kam? Na ja, ganz einfach. Von früher her schlägt in mir immer noch das Elektroniker-Technikerherz. Bei mir muß alles funktionell sein. Du siehst das an diesen Seiten. Kein unnötiger Schnick-Schnack.

Also: Ich war mal in einer dieser von mir gehaßten Schwachsinnsdiskussionen und mein Gegenüber hatte wirklich gute Argumente, denen ich mich nach einer kurzen Nachdenkzeit anschloß. Wirklich, ich merkte, der hat gute Argumente; und sagte ihm das auch: "Stimmt. Du hast Recht". O.K. Zugegeben, das kam nicht sehr überzeugend rüber. **Aber anstatt meine Meinungsänderung zu akzeptieren ging die Diskussion erst richtig los**. Ich weiß nicht mehr worum es ging. Es ist zu lange her, aber die Erkenntnis blieb mir in Erinnerung.

Ich kämpfe keine blödsinnigen Kämpfe mehr. Ich siege (für mich).

Was ich damit sagen will: Kämpfe nicht für einen solchen Schwachsinn wie: Gerechtigkeit, Ehre, Emanzipation, "höhere Ziele", Gott, Vaterland usw.

Was wirklich wichtig im Leben ist: Das bist DU, deine Gesundheit, deine Familie, deine Freunde und alles andere, damit es dir gut geht.

---

* zurück zur Übersicht *

* EMail an EgoPower *

Die Flexibilität der Handlungen

Eng an die "Die Flexibilität der Handlungen" gekoppelt ist die "Macht der Entscheidungen". Jede Entscheidung, ohne eine anschließende Handlung, ist sinnlos. Außer du entscheidest dich nichts zu tun.

Nun - genug Spaß gehabt: Jede Handlung die du ausführst hat Folgen. Unausweichlich! Andere Handlungen haben andere Folgen. Soweit so gut.

Um ein Ziel zu erreichen, beschrieb ich in einem anderen Kapitel schon, mußt du immer auf die Folgen deiner Handlungen achten, ob diese dich dem Ziel näher bringen oder entfernen.

Funktioniert etwas nicht, mach was anderes. Diese hört sich banal an, und ist es auch. Jedoch ist es eine der elementaren "Grunderkenntnisse" hier, auf diesen Seiten.

Alles ist Feedback und kann dir nutzen, wenn du die Zeichen erkennst, die sich aus den Handlungsreaktionen ergeben. Deswegen gibt es auch keine Niederlagen oder Versagen. (Erleichterung ...) Es sind nur Informationen, wie etwas noch nicht funktioniert, bzw. das ein Baustein der geändert werden muß, damit es klappt.

Sei nicht so wie die Fliegen. Sie erkennt das Licht, draußen hinter der Glasscheibe und fliegt drauf los. Peng..... Peng..... nochmal Peng ..... Und nochmal Peng. Stumpfsinnig versuchen sie es wieder und immer wieder.....Peng ....Peng....Peng....und plötzlich geht das ständige Peng ..... Peng.... irgend einem auf die Eingeweide und KLATSCH. Ist sie platt. (Fliegenklatsche)

Wenn ich manchmal das Verhalten von einigen Menschen beobachte, erinnern sie mich stark an die Fliege. ....Peng....Peng....Peng....

---

letzte Aktualisierung am: 09.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Gerechtigkeitsfalle

Die Welt ist nicht gerecht. Löwen fressen Antilopen. Das ist ungerecht den Antilopen gegenüber. Spatzen fressen Würmer. Das ist ungerecht den Würmern gegenüber. Spinne fressen Fliegen. Das ist ungerecht den Fliegen gegenüber. Uns es zieht sich durch die gesamte Tierwelt. Das Konzept der Gerechtigkeit gibt es nicht in der Natur. Nur wir haben dieses mit unserm "überragenden Denkhirn" geschaffen und erleiden täglich massive Unlustgefühle, wenn sich jemand nicht an dieses Programm hält.

Es wird in der Regel dazu genutzt uns Schuldgefühle einzureden und uns zu manipulieren. Die Gerechtigkeitsfalle in die wir tagtäglich reintappen ist eng verbunden mit den 1:1-Angleichungsprinzip. Fairniß, ist eine Methode, ein Konzept, das dazu geeignet ist das eigene Leben nicht selbst steuern zu müssen.

Anstatt Dinge für unfair und ungerecht zu halten, solltest du dir lieber Strategien überlegen, um das zu erreichen, was du willst; das vollkommen losgelöst ist, von den Erwartungen anderer Menschen.

Die Aussage: *"Wo kämen wir denn da hin, wenn jeder sich so verhält?"* solltest du ignorieren, weil die anderen Schafe das eben nicht tun. Schuldgefühle sind für sie, wie das tägliche Brot - lebensnotwendig.

Mach dich frei....

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der gute Ruf

Es ist schon erstaunlich, wieviel Menschen ihren guten Ruf verteidigen, obwohl sie gar keinen besitzen.

Sind sie blind? Reden sie sich nur etwas ein? Oder wie oder was.....?

Denken wir einmal darüber nach ..... OOMMMMMMM.....

---

letzte Aktualisierung am: 15.10.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das einmal gegebene Versprechen

In geistiger Umnachtung, unter Druck oder in sonst einer schwachen Stunde kommt einer daher uns labert dich zu, und du versprichst im etwas, obwohl du es, jetzt so im nachhinein betrachtet es eigentlich gar nicht mehr willst. Aber wer "A" sagt muß auch "B" sagen, oder?

Gegenfrage: "*Warum solltest du dich an eine dumme, sentimentale Verpflichtung halten, die dich selbst nur benachteiligt? Warum?* "

Na siehst du... so einfach ist es....

---

letzte Aktualisierung am: 10.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Dummheit & Faulheit

Faulheit ....

Faulheit ist in unserer Gesellschaft als eine nicht erstrebenswerte Eigenschaft angesehen. Keiner will als faul gelten oder so erscheinen und man tut alles um auch nur den Verdacht davon zu eliminieren oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Doch betrachte es einmal aus einer anderen Sicht:

- Faule machen weniger Fehler, da sie weniger Blödsinn beginnen.
- Faule beobachten besser.
- Faule sind bessere Kommunikatoren. Sie bringen es auf den Punkt und labern nicht stundenlang herum.
- Faule mischen sich nicht in die Probleme anderer Menschen ein. Es ist ihnen egal.

Kurz. Faul sein bringts. Faul sein heißt Erfolgreich sein. Nach dem ökonomischen Prinzip. Im Urlaub kann es fast jeder, aber sobald man wieder zurück ist, stellt man sich wieder in sein Hamsterrad und es geht rund. Kasperköppe.

Werde ein intelligenter Fauler. Diese Sorte Mensch überlegt wie sich die Arbeit vermeiden läßt.
Und dies geht meistens nur über die .....

Dummheit.....

....die Dummheit anderer Menschen.
Wie heißt es doch so schön: der Dumme lebt von der Arbeit. Und der intelligente Faule vom Dummen. So geht’s.

Es gibt sie überall. Man kann die Dummheit nicht ausrotten. Dazu ist sie zu mächtig. Aber man kann sie benutzen. Wie ?????

Mach dir selber einen Kopp, lies dies.....oder schick mir einen Hunni (100) und ich verrat´s dir..

---

letzte Aktualisierung am: 15.01.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Selektive Wahrnehmung.

Du erinnerst dich: Alles was wir sehen, hören und fühlen, also wahr-nehmen, durchläuft erst den Prozeß der Verzerrung, Tilgung und der Verallgemeinerung. **Dadurch kann es keine Objektivität geben**. Auf uns strömen Millionen von Sinneseindrücken und Informationen ein, die, wenn sie alle unser Bewußtsein erreichen uns total überfordern würden.

Also selektieren wir alle Informationen danach, ob diese für uns wichtig, gefährlich oder interessant, weil im Einklang mit unseren Werten und Programmen stehen. Alles was wir *wahr-nehmen*, dient zur Bestätigung und zur Erhärtung unserer vorgefaßten Meinungen.

Diesen Effekt nutzen wir in den EgoPower-Methoden beim "unbewußten Computer" und bei der "Teleschizomatik"

Wir lesen einen langen Artikel absolut gründlich und dennoch behalten wir nur die Informationen, die mit unseren Werten und Interessen in Resonanz stehen.

Wir sind auf einer Party und hören ein Durcheinander von Tönen, Stimmen und Geräuschen. Wenn irgend jemand sich über uns oder über ein Thema das uns interessiert unterhält, dann kriegen wir das mit.

Das ist die selektive Wahrnehmung.

Je intensiver du dich mit einem Thema beschäftigst, desto mehr Informationen dringen aus deiner Umgebung in dein Bewußtsein. Du achtest auf Kleinigkeiten, die jeder andere übersieht. Du stimmst dich wie mit einem Radio auf den passenden Sender ein.

Wir haben außerdem die Tendenz- neue Erfahrungen in alte Wissensmuster einzuordnen.

Zum Beispiel erklärt eine Mutter ihrer Tochter **ihre** Erkenntnis, vom männlichen Verhalten mit den Worten "*Alle Männer sind Schweine, und wollen nur das Eine*", um sie davor zu beschützen. Mit fantastischen beschriebenen Beispielen (mentale Bilder) führt sie ihre Tochter an dieses Programm heran, und wenn diese es (vielleicht?) verinnerlicht, dann wird sie nur "das Schweineverhalten", das die gefestigte Meinung bestätigt, erkennen. Andere Aspekte werden gar nicht mehr "wahr-genommen" (wie auch :-)) oder mit ein paar lockeren Worten zu Schweineverhalten-Beweisen umgedeutet.

Beispiel Untreue: Wer erst einmal in den Verdacht gekommen ist, seinem Partner sexuell untreu zu sein, hat verloren. Egal was er macht, **alles, aber auch** alles wird als eine Bestätigung der Untreue-Videe. Kommst du früher nach hause, hörst du evtl. ein: *"Na hat sie heute nicht gewollt?*" Kommst du später, dann hörst du evtl. ein. *"Na, wie war sie heute abend*?" als Einleitung zu einer der sinnvollen (?) Beziehungsdiskussionen. Überspitzt könnte es dann so klingen: Sie findet kein fremdes Haar auf deinem Jacket und du bekommst dann prompt zu hören*: "NA, hast du jetzt eine Glatzköpfige?*")

Wegen diesem Mechanismus, Neues mit Bekanntes zu koppeln, werden immer mehr Beweise als Gegenbeweise gefunden.

Thats it.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Prinzip der Belohnung.

Das jeder nur etwas macht, wenn etwas für ihn heraus springt, habe ich ja nun schon zur genüge von mir gegeben. Im Kapitel "das geistige Bilanzierungssystem" ("Die Waage im Kopf") beschrieb ich diesen Vorgang schon ausführlich.

Doch jetzt, befassen wir uns mit den logische Folgen und den entsprechenden Gegentechniken dazu.

Eine gute Methode, die in Firmen oft benutzt wird, um einen kleinen Angestellten bei der Stange zu halten, ist es, eine zukünftige, aber nicht zu weit entfernte, (er muß es schon riechen können) Belohnung anbieten, die in letzter Sekunde immer wieder verschoben wird. "*Die Konjunktur.....*", "*Der Auftrag ist uns gerade jetzt, in dieser schwierigen Zeit durch einen Mitbewerber....*".....sabber.. und..... tröst..."*..aber bei nächster Gelegenheit...fragen sie doch mal in 3 Monaten nochmal nach...*" Kennst du das?

Wenn ja, erkenne es, als das, was es ist: Eine Verarsche. Nichts anderes. Habe deswegen einen gesunden Argwohn - bei süßen Versprechungen. So nach dem Motto "*In 2-3 Jahren, wenn X in Rente geht, dann bekommen sie den Posten...*"

Huaaaa.... Eins sag ICH dir. Der veräppelt dich.

Andererseits solltest du jemanden für etwas belohnen müssen, weil er etwas für dich erledigen soll, dann ist natürlich deine "Waage im Kopf " genau so aktiv. Also ist deine Belohnung preiswert für dich und wertvoll für den Belohnten. So funktioniert unsere Gesellschaft.

Daraus folgern dann auch die 3 logischen Regeln des Belohnungsprinzips.

- Nie etwas verschenken, wenn du etwas dafür bekommen kannst
- Wer nichts mehr geben kann, wird ausgegrenzt und bekommt auch nichts mehr.
- Gib, so wird dir genommen.

---

letzte Aktualisierung am: 23.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der PB-Faktor

Was das ist? Der PB-Faktor? Ich sag es dir gerne. Es ist der

Persönliche Bonus Faktor.

Die Frage, die sich jeder stellt, auch wenn er es nicht zugeben kann bzw. will, lautet immer:

"Was springt für mich dabei raus?"

Und damit ist auch schon fast alles gesagt. Solltest du von einem anderen was wollen, biete ihm immer auch etwas an, was ihm persönlich etwas bedeutet. Und sei es nur das Gefühl, dir was Gutes getan zu haben, und das du jetzt in seiner Schuld stehst.

Egal was es ist. Vergesse das nie: Niemand tut auch nur einen Handschlag für dich, wenn nicht etwas für ihn persönlich heraus springt. Niemals.

Andererseits solltest du den PB-Faktor auch nicht mit einer plumpen Bestechung verwechseln. Dies kann bei eingefleischten Gerechtigkeitsfanatikern (ja, die gibt es wirklich) eher ins Gegenteil umschlagen.

Aber die perfekte Anwendung des PB-Faktors zeigt sich in der Redensweise: "*Eine Hand wäscht die andere*".

So funktioniert das Geschäfts- und Liebesleben. Ausnahmslos.

---

letzte Aktualisierung am: 27.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Fair Play im Business?

Egal für wie fair du dein Angebot findest, es gibt immer einen, der es anders beurteilt.

Und umgekehrt ist es natürlich auch so. Denn die Welt besteht nur aus Subjektivitäten.

Oder?

---

letzte Aktualisierung am: 18.06.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Loben ohne Grund

Die besten Ergebnisse kannst du vorweisen, wenn dir deine Mitmenschen freundlich gesonnen sind. **Ein** Weg dies zu erreichen, ist es **diese zu loben**.

Jeder hat fast immer einen Mangel an **Anerkennung und Streicheleinheiten Nr.1** und **Nr.2**. Lobe also den anderen dafür das er da ist, das er etwas Großartiges für dich getan hat. Oder lobe ihn für irgend etwas, was dir an ihm auffällt. Sollte dir absolut nichts einfallen, dann reicht auch schon ein einfaches "**Du bist genial**" oder ein ähnlicher Dünnsinn.

Hast du übertrieben oder es nicht ehrlich gemeint und der andere merkt es irgendwie, entschuldige dich nicht dafür. Nein! Mach es einfach noch öfter. Ständig wiederholt, kann er sich dem nicht entziehen und wird es dir danken.

Du hast die Macht.

---

letzte Aktualisierung am: 18.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Art der Streicheleinheiten

Das dein Bedürfnis nach Anerkennung verschwinden muß, damit du ein freies selbst bestimmtest Leben führen kannst, hast du im Kap. Anerkennung & Bestätigung schon gelesen. Damit du jedoch weißt, welche Anerkennungssprüche bei dir auf Resonanz stoßen, hier die Erkenntnisse über die Streicheleinheiten

Gehe einmal gedanklich zurück, bis in deine Kindheit. Früher wurde jedem von uns antrainiert , wie er sich zu verhalten hat. Die geschah über den Vorgang von Lob, Strafe und über Streicheleinheiten (verbale und körperliche).

Die Art der Streicheleinheiten (Strokes) , die du von deiner früheren Umgebung erhalten hast, haben höchst wahrscheinlich bis heute eine einschneidende und primäre Bedeutung für dein Verhalten.

Wenn du früher mehr **TUE-Strokes**, also eine positive Bestätigung auf eine Handlung erhalten hast, werden sich deine Verhaltensweisen stark von einem Menschen unterscheiden, der hauptsächlich **BIN-Strokes** erhalten hat.

BIN-Strokes sind positive Anerkennungen, auf eine Person, einfach weil sich da ist. (*"Mami hat dich lieb, weil du da bist"*) im Gegensatz zu TUE-Strokes ("*Mami hat dich lieb weil du dies ..... getan hast*")

Solltest du jemanden Anerkennung zukommen lassen wollen, so kann es von entscheidender Bedeutung sein, zu wissen, auf welche Art von Strokes er positiv reagiert. Im anderen Fall ist es möglich, das sich deine ernsthaften Lob-Bemerkungen ins Gegenteil verkehren. (um es jetzt aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten)

Mach was daraus und erkenne WER sich dir WIE nähert. Jeder zeigt immer dies Verhalten, was er selber gerne hätte.

Deswegen : Augen auf und gut beobachtet.

---

letzte Aktualisierung am: 02.06.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Blinder Aktionismus

Du sitzt im Büro; hast alle Aufgaben perfekt delegiert und lebt nach der Devise: "**Der Dumme lebt von der Arbeit - und ich von den Dummen**". Kurzum du bist ein fauler Sack, und benutzt die **EP-Methoden zum Erfolg für Faule**. **Prima**.

Auf einmal kommt jedoch einer und fragt dich ganz direkt: "*Was machen sie eigentlich? Was ist ihre Aufgabe?*" Damit du nun nicht da sitzt und stammelst "*Ich...? Äh...., ja also.....ich .....hmmm...also meine Aufgaben sind .....äh..... Na sagen wir mal so: Ich mache ...ähh...*"

Kasperkopp!!!! Das darf nicht passieren. Also mußt du dich tarnen. Ehrlich zu sagen "*Ich mache nix*", geht ja nicht.

Mein Tip: Arbeite mit der gleichen Methode, wie die meisten Manager. (Warum tun sie es wohl???) **Zeige blinden Aktionismus**. Kontrolliert aber - bewegt.

Ich erkläre dies immer mit einem "mentalem Bild": Es stehen zwei Chefs auf einem Berg und schauen ins Tal. Unten sehen sie einen Wirbelsturm toben. Sagt der eine: "*Das sind meine Mitarbeiter, die bewegen etwas. Die bearbeiten **mein Projekt**.*" Der andere nickt nur ehrfurchtsvoll und staunt. Das danach alles in Trümmern liegt, ist nicht weiter tragisch. Bei der nächsten Aufgabe, kannst du sie ja wieder beseitigen lassen, und darauf hinweisen, wie sehr du dich aufreibst.

Willkommen im Club.

---

letzte Aktualisierung am: 08.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Numerus Clausus-Effekt.

In den 70ern fingen viele Studenen mit dem Elite-Medizinstudium an. Nicht weil sie es wollten oder sich besonders für Medizin interessierten. Nein, sondern weil sie es konnten. Es war eine besondere Auszeichnung geworden. Nur die Besten durften es.

Und taten es dann auch. Weil es eine Ehre war und man seinen Einsatz und die guten Noten nicht für ein 0815-Studium mühsam erarbeitet hat.

Wenn die also mal jemand einen Job anbietet, der einen hohen Prestigewert hat, oder du an einem Projekt mitarbeiten können darfst, weil es einen hohen ideellen Wert besitzt, dann überlege lieber 2x ob es wirklich das ist, was du haben willst. Meist sind solche Jobs mit Opfern verbunden und man versucht dich mit dem Numerus-Clausus-Effekt zu ködern.

Die Aussage "*Der neue Job ist aber qualitativ hochwertiger...*" ist ein klarer Indiz für einen Manipulationsversuch mit diesem Effekt.

Aber du kennst ihn ja jetzt und kannst entsprechend reagieren. Nicht wahr?

---

letzte Aktualisierung am: 28.08.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Laß dir keine fremden Probleme aufhalsen

Die Kollege kommt mit den sülzigen Worten und einer weinerlichen Stimme: "*Mein Gott,.....was hab ich da für ein Problem*". Gutmütig wie man nun mal ist fragt man nach "*Kann ich dir irgendwie helfen*" und zack, hast du den Mist am Bein. Ich lach mich kaputt.

Er bedankt sich mit überschwengliche Worte, daß er dir das nie vergessen wird und entfleucht. Was er sich aber wirklich merkt ist, daß er dir **jeden Mist** aufschwätzen kann.

Also wenn einer mit Problemen kommt, die dir nicht gehören; Laß ihn weiter ziehen, oder nehme sie ihm ab, und nutze diese "Schulden". Erinnere ihn öfter daran, das du noch etwas bei ihm gut hast.

Nutze diesen **Blankoscheck** weise.

---

letzte Aktualisierung am: 24.09.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Zeitlicher Bezugsrahmen

Wenn du eine Handlung (egal was) ausgeführt hast, in welchem zeitlichen Bezugsrahmen siehst du diese? Als in der Vergangenheit abgeschlossen? Oder als Teil, eines noch andauernden Prozesses, deines Lebens?

Sollte sie in deinem Kopf als erledigt abgespeichert sein, setzt sich förmlich automatisch ein Bewertungsmechanismus in Gang, der diese Handlung analysiert. "*War es ein Erfolg" , War es gut und richtig?", Oder war es ein Mißerfolg?*"

Siehst du es eher als eine dauernde Aktion an, dann wird zwar diese Bewertung auch vorgenommen, jedoch **nicht als final** betrachtet, da das Ergebnis ja noch modifizierbar ist.

Deswegen, reflektiere einmal über den eigenen zeitlichen Bezugsrahmen, deiner Handlungen nach.
Wenn du magst.....

---

letzte Aktualisierung am: 28.07.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Verlierer-Sog

Da sind sie schon lange an der Macht. Die kleinen Chefs, Abteilungsleiter, Manager usw.

Und auf einmal ist Schluß und sie sausen , bis nach unten, ganz durch. Und jetzt das Wichtigste: Sie sind wie Ertrinkende. Sie greifen nach allem um sich. Wahllos.

Deswegen: **Distanziere dich von Verlieren und Absteigern sofort und so weit wie möglich.**

---

letzte Aktualisierung am: 13.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Greife bei Zeiten, dann hast du in der Not.

Wer mit den Augen eines Kleingärtners die Welt sieht, und sich ständig fragt *"Wozu kann man dies wohl noch benutzen?*", der findet mit Sicherheit auch die passenden "Antworten" auf diese Fragen. Und wer dann auch noch nach den Devisen lebt "***Greife bei Zeiten, dann hast du in der Not***" und "**Wer zuerst kommt, hat die größten Brocken**", der wird einiges Nützliches ansammeln. Aber auch etlichen Müll.

Aber so ist das. Wo ein PRO, da auch ein CONTRA.

---

letzte Aktualisierung am: 16.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Führe Falsches nicht zu Ende

Wenn du erkannt hast, daß eine Entscheidung von dir in die falsche Richtung abdriftet, oder zu viel Geld kostet, **dann führe sie nicht zu Ende**. Laß dich nicht von deinem Stolz leiten, eine Fehlentscheidung getroffen zu haben. Sehe es als eine Information an, wie etwas nicht gemacht wird. Halte den Schaden in Grenzen, auch wenn sich deine Arbeitskollegen darüber ins Fäustchen lachen, weil du auf den Bauch gefallen bist.

Kehre den Effekt einfach herum und benutze **die aggressive Vorwärtsflucht**. Zeige Stärke und demonstriere, vor allem deinen Vorgesetzten gegenüber, daß du weiter denkst. Es gibt nämlich ein allgemeines Programm, das in den Köpfen existiert, das besagt: "***Jemand der einen Fehler zugibt, besitzt Charakter und Stärke***."

Nutze alles.

---

letzte Aktualisierung am: 23.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wissen ist Macht

Den dusseligen Spruch "***Wissen ist Macht***" hast du bestimmt schon öfters gehört.

Dusseligkeit hin oder her, es steckt ein immer ein Körnchen Wahrheit in jedem Spruch. Wenn du jetzt aber meinst, ich fordere dich nun dazu auf, zu lernen bis dir das Blut aus dem Hirm läuft, dann kennst du mich aber schlecht. Nein. Klar, bin ich der Meinung, das du dich in deinem Spezialgebiet, besonders gut auskennen sollst, aber nicht um dich damit kaputt zu schaffen, sondern um die Arbeit, wenn sie denn auf dich zukommt, elegant zu umgehen.

Was ich meine, sind die kleinen Geheimnisse, die fast jeder besitzt, und von denen es ihnen am liebsten ist, das diese nicht der an die Öffentlichkeit kommen sollten. Sicher ist, jeder hat so eine "kleine Leiche im Keller" oder wenigstens ein "wenig Dreck am Stecken". - Und um diese Infos, dieses Wissen, geht es mir, in diesem Artikel hauptsächlich.

Ein guter Freund von mir, hat z.B. von jedem "Abteilungsleiterchen", eine kleine Sammlung von Vergehen (leicht nach oben korrigierte Spesenrechnung, falsche Hotelrechnungen, übermäßig hohe Rabatten an "Freunde" und " gute persönliche Kunden" gesammelt. Normale Dinge eben, die Gang und Gebe sind, die man aber nicht machen darf - **Pfui, wenn du nun denkst, daß man diese damit erpressen soll. Nein - Niemals!!**

Aber es könnte ja sein, daß dir so ein Chef, einmal einen, aus welchem Grund auch immer, rein drücken will. (Ja, so was soll es geben). Dann hast du einen (nun ein rhetorischesBild:) geladenen Revolver in der Tasche - Frei nach dem Motto: "**Wer zuerst schießt, stirbt als zweiter.**" (Lies dazu meine "Überlebenstipps im Konzernen")

Also. Rechtzeitig mal nach Feierabend, die Mülleimer durchgesehen; die Ohren, bei privaten Gesprächen, aufgehalten; Ein kleiner Blick über den Stapel Papiere, die sich auf dem Schreibtisch stapeln usw. und du bekommst diese "Secrets" quasi umsonst. (Nun ein Insider-Tipp zu dem Stapel Papiere: *Diesen Blick kannst du auch darauf werfen, wenn er anwesend ist, lerne nur Bücher und Zeitungen auf dem Kof zu lesen*)

Und als Bonus, neben diesen "Vergehen" bekommst du nebenher noch einen kleinen Einblick, was deine Kollegen, selbst wenn sie "grundehrlich" sind, so während ihrer Arbeitszeit treiben und planen.

Denn "Wissen ist Macht"... oder? Nutze es weise.

letzte Aktualisierung am: 24.09.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Beantworte nur die Fragen, die dir gestellt werden

Jemand stellt dir eine Frage. Dann antworte wenn du willst. Aber gib nicht mehr preis, als er wissen will.

Solltest du jede Anwort nach einem "Warum" breit treten und langatmig entschuldigend begründen, warum du so uns so gehandelt hast, **so klagst du dich damit an.**

"Etwas Schlimmes wird schon dran sein, wenn er sich vorab so entschuldigend und unterwürfig verhält."; sind die ersten Gedanken die einem anderen ins Hirn schießen. Und er hat wahrscheinlich Recht..... .

Und manchmal reizt dieses Verhalten den anderen, zum testen wie weit er bei dir gehen kann. Er wird dich damit manipulieren und du reagierst nur noch wie ferngesteuert. Blödkopp.

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Aufschreiben & Tagebücher führen

Wenn man so in der täglichen Arbeit und deren Aufgaben steckt, kann es leicht passieren, das man die Übersicht verliert. Die gleichen Probleme und Schwierigkeiten treten immer wieder in verschiedenen Formen auf.

Was sich ändert, sind immer nur die äußeren Erscheinungsformen.

Diese Erkenntnis traf mich kürzlich, wie aus heiterem Himmel, als mir alte Aufzeichnungen (von vor 10 Jahren) in die Hände fielen, die ich damals im Rahmen eines Experimentes durchführte.

Beim durchlesen fiel mir auf, das manche Problem-Situationen fast identisch, wie früher, auftraten. Bei einer anschließenden "Systemanalyse" fand ich die Ursache dafür **NUR BEI MIR** und konnte diese innerhalb kürzester Zeit abstellen.

Mein Tip: **Führe eine Zeitlang mal ein Tagebuch (Stichworte genügen), was so passiert ist, was angenehm und was unangenehm war. Eines Tages lohnt es sich, weil man mit der Zeit doch viel vergißt**

Noch ein Beispiel aus meiner frühen Jugend: Meine Großmutter hatt mir, so als ich 16 war gesagt: "*Bub, hör auf eine alte Frau. Wenn du mal mit einer Frau ins Bett gehst, schreib dir es immer auf.*" Ich wußte zwar nicht wieso, aber da ich später immer ein Notizbuch mit mir trug, notierte ich immer alles in Stichpunkten. Und eines Tages begrüßte mich meine neue Freundin mit den Worten: "*Du, ich bin der 8 Woche schwanger.*" Nachdem die erste Euphorie vergangen war, zückte ich mein Notizbuch, blättere nach und sah, wir kannten uns gerade mal 6 Wochen.

Danke Oma. (Sie lebt zwar schon lange nicht mehr, aber es schadet ja nichts mal einfach "*Danke*" zu sagen. Auch für die vielen anderen Tips.)

---

letzte Aktualisierung am: 17.08.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Vereinbarungs - Prinzip

Nichts ist real. Fast alles worauf wir uns beziehen besteht bzw. beruht nur auf Vereinbarungen die Menschen untereinander getroffen haben. Gesetzte, Normen, Moral, DIN-Normen, Regeln fallen nicht vom Himmel und sind einfach da. Nein, sie werden aufgestellt, und ggf. bei Nichtbefolgung mit Strafandrohungen versehen. So gesehen sagt ein Gesetz nicht aus, was richtig oder falsch ist. Sondern nur, ob in der aktuellen Gesellschaftsform etwas legal oder illegal ist. Nichts anderes.

Glaubst du, das Geld, das du auf dem Konto besitzt ist real? Das ist es nicht. Es liegt ja nicht irgendwo, es steht nur auf dem Papier oder elektronisch in irgendeinem Computerprogramm. Es beruht nur auf Vereinbarungen. Wie sonst könnte es denn sonst auf einmal geschehen, das eine Währung von einem Tag auf den anderen ihre Gültigkeit verliert? Oder das Grundstück, auf dem dein Haus steht - gehört es dir? NEIN. Es wurde nur von verschiedenen Stellen untereinander und mit dir vereinbart, das es dir gehört.

So gesehen, stehen dir Tür und Tor überall weit offen. Du mußt nur die richtigen Vereinbarungen treffen.

---

letzte Aktualisierung am: 29.08.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Verzichte auf Erklärungen

....wenn du Forderungen stellst oder ablehnst.

Fragt dich jemand, ob du ihm etwas besorgen kannst, oder aber heute abend einmal den Babysitterjob (oder sonstwas) übernimmst, dann überlege ob du willst, oder ob nicht. Und dann sage *JA* oder *NEIN*.

Bei einem *NEIN*, begründe es nicht. Das mag sich zwar hart und unhöflich anhören, aber sobald du auch nur andeutest, daß dir dein *NEIN* unangenehm ist, versucht der andere dich zu belabern, bist du entnervt "*JA*" sagst. Du sollst jetzt nicht zu jedem so hart sein, aber wenn du merkst, daß du über den Tisch gezogen werden sollst, bleib hart.

Wer vorab erklärt, erweckt den Eindruck, sich permanent zu entschuldigen. Und wer sich entschuldigt, fühlt sich im Unrecht, und sollte deswegen die Chance bekommen, dieses wieder gut zu machen.

Sage was du willst. Und will was du sagst.
Und stehe dazu. Punkt.

---

letzte Aktualisierung am: 07.06.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Schnelle Entscheidungen

Du kennst es: Du willst die ein Auto, oder sonst was, kaufen und der Verkäufer, will dich zu einer schnellen Entscheidung drängen. *"..... und Sie müßten sich schnell entscheiden, ich habe da noch einen anderen Interessenten..."*, "*.. das Angebot gilt nur noch bis morgen, dann müssen wir die Preise erhöhen...*", "*..die Frist läuft übermorgen ab.. und...*" usw.

Wenn dich also jemand auf ein schnelle Entscheidung drängt, dann **sag automatisch "Nein"**.

Denn in der Regel will er dich durch den Zeitdruck manipulieren und du handelst dadurch vorschnell und unüberlegt. Und auch die Aussage, das da noch ein anderer Interessent sei, kannst du getrost ignorieren, denn : **Es gibt immer einen anderen Interessenten.**

Sollte also jemand einen terminlichen Druck auf dich ausüben, dann gibt es eine vernünftige Handlungsweise: Entziehe dich ihm , mach dich locker und *DANN* denk darüber nach, ob du das Angebot nutzen willst, bzw. brauchst oder nicht.

---

letzte Aktualisierung am: 27.05.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Hirn und Penis

Kürzlich hörte ich einen Witz, aus dem viel Wahrheit spricht. "Am 8 Tag, als Gott alles fertig hatte , schlenderte es durch sein Paradies und traf Adam. Den nahm er sich und klärte ihn über eine winzige Eigenart auf. Er sprach. "*Hey Adam, gut das ich dich treffe. Sieh was ich für euch geschaffen habe. Aber da ist noch eine Kleinigkeit die ich dir erklären muß. Ich gab dir 2 fantastische Dinge. Da ist zum einen dein Gehirn, mit dem du alles lernen und denken kannst und einen Penis. Aber... du kannst niemals beides zusammen benutzen*." "

Und es macht ja auch keinen Sinn. Darum versuche auch nicht "Schweif...gesteuerte Handlungsweisen" rational zu erklären. Das ist lächerlich.

Bedürfnisse in den Genitalien kannst du

a) nicht im oder mit Kopf befriedigen und
b) kannst du nicht rational darüber nachdenken.

Versuche es nicht. Laß es einfach geschehen und... stehe dazu.

---

letzte Aktualisierung am: 13.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Befasse dich nicht mit Einzelheiten

"Never do detail-work"

Angenommen du bist in einer Firma angestellt und willst dich hoch arbeiten. Aber es gelingt dir nicht? **Du bist Klasse und auf deinem Gebiet, ein wahrer Profi**. Egal was du anstellst, immer wieder sollst du den gleichen alten Mist bearbeiten, weil du es so gut kannst.

Andere haben weniger Ahnung und fallen förmlich Stufe um Stufe nach oben. Und weswegen?

Weil sie in der Schule aufgepaßt hatten.Sie haben es gelernt: Es kommt nicht darauf an, was man weiß,sondern darauf wie gut man darüber reden kann. Wer zeigt, das er einigermaßen über ein Thema reden kann, wird gefragt und kommt weiter.

Lerne daraus. Kümmerst du dich um alle Einzelheiten, bist der Profi, der jeden Trick, jede Schraube kennt, dann machst du die Drecksarbeit. Die "Denker" kommen wenn alles läuft, sülzen herum und labern irgend etwas über Schwierigkeiten, die aber ruckzuck beseitigt wurden....und ernten die Anerkennung.

Du bekommst einen Rüffel, weil der Platz immer noch aussieht, als hätte ein Tornado herum gewirbelt. Absolut doof gelaufen.

Sollte dir das gefallen? OK, laß es so. Geht es dir aber auf die Eingeweide, ändere es. Kümmere dich nicht um die Einzelheiten und die Kleinigkeiten. Labere halbwegs intelligent mit den Entscheidungsträgern und lerne die fachspezifischen Schlagwörter kennen und benutzen. Lese die gängigen Artikel in den Fachzeitschriften und schmeiße die aktuellen Schlagzeilen in jeder Diskussion ein. Nach dem Motto: "*Interessant, was sie da erwähnen. Das erinnert mich an einen Artikel, den ich kürzlich gelesen habe und der genau in diese Kategorie paßt, ...u.s.w....das kann nur bedeuten ....(eigene Ideen vortragen).....*". Oft genug wiederholt, denkt der Vorgesetzte irgendwann genau so und meint die Idee sei auf seinem Mist gewachsen.

Sieh dich um. So geht’s.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Reflektionen zum Thema: Erpressung.

Es ist Erpressung, wenn dein Chef zu dir sagt: *"Sie machen Überstunden, oder sie fliegen raus."*

Es ist Erpressung, wenn deine Frau sagt: "*Wenn du jetzt .....dies ..... machst, laß ich mich scheiden."*

Es ist Erpressung, wenn du zu deinem Kind sagst: "*Räum jetzt auf, oder ich knall dir eine."*

Es ist Erpressung wenn dein Chef zu dir sagt: "*Wenn sie auf einen Teil ihres Urlaubes verzichte, ist ihr Arbeitsplatz sicher*."

Es ist Erpressung. Sei dir darüber in klaren. Sollte dich also jemand zu erpressen versuchen, dann spielt er immer mit deiner Angst. Vielleicht macht er, was er angedroht, vielleicht aber auch nicht.

Im Prinzip ist es ganz einfach. **Entweder du tust was er von dir verlangt, oder er nimmt dir etwas, von dem er meint, das es dir etwas bedeutet.** Vielleicht würde dich dieser Verlust schmerzen, **oft aber ist es nur ein Machtspiel mit deiner Angst.**

Als Opfer: Sei bereit auf das zu verzichten was er dir nehmen will und du wirst unangreifbar. Wenn eine Handlung nicht den gewünschten Erfolg bringt, wird sie zukünftig unterlassen. **Mach dich nicht von irgendetwas abhängig**.

Versuche es ruhig einmal und werde frei.

Als "Erpresser": Mach von Anfang an klar, daß du deine Forderung durchsetzt, wenn er sich widersetzt. **Zeige ihm das du keine Kompromisse machst, wenn du eine Forderung ausgesprochen hast**. Demonstriere deine Entschlossenheit schon einmal bei Kleinigkeiten bzw. unwichtigen Forderungen. **Dein Opfer soll sehen, daß mit dir nicht zu spaßen ist**.

So hast du Erfolg.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Überlebenstipps in Großkonzernen

Da ich bis jetzt nur immer in großen Konzernen gearbeitet hatte, lernte ich einiges kennen. Seit über 10 Jahren war ich nun in so einem Laden beschäftigt und nun breche ich mein Schweigen. Ich gebe dir jetzt die ultimativen Tips für das angenehme und faule Leben in Konzernen. Diese Methoden, Beobachtungen und Techniken sind alle praxiserprobt und stellen sozusagen die Quintessenz der letzten 10 Jahre dar, um mit fast keiner Arbeit den Tag rum zu kriegen und noch als Held gefeiert zu werden.

Beachte dazu: Ich war als einziger in einer Außendienstgruppe, permanent im Innendienst. Alle schoben am Wochenende Bereitschaft. Das bedeutet : Immer erreichbar sein; No Drugs; No weiter weg sein; Beim (was auch immer) .... immer das eingeschaltete Handy neben sich liegen haben; Für das dumme Gesülze des "kleinen Arschlochs" (Einsatzleiter) immer erreichbar sein; Überstunden ohne Ende usw. usw.

Wie schon angedeutet: Ich blieb davon verschont. Wie? Paß auf und have fun.

Tips für kleine Angestellte:

- Gehe immer gut mit den Kollegen um:
  Stell dir vor es gibt einen Beliebtheitswettbewerb und du willst ihn gewinnen. Schleime beizeiten. Keiner ist unwichtig. Jeder, der dir keinen Nutzen bringen kann, ist immer noch fähig dir zu schaden. Lasse ihnen kleine Erfolgserlebnisse zu kommen
- Sei immer interessant:
  Langweiler will keiner um sich haben. Die gehören unter die Erde und nicht an einen Arbeitsplatz
- Sei immer sichtbar. Zeige Präsenz:
  .....außer, wenn die Arbeit verteilt wird.
- Merke dir die Namen der anderen und spreche sie damit an.
- Beteilige dich nie an Negativgesprächen, Lamtierereien und Klagen wie schlecht doch alles sei.
- Bleibe menschlich. Spielst du den gefühllosen Vulkanier (Mr.. Spock) gehen alle auf Distanz und du kannst noch nicht einmal einen dreckigen Blumentopf von ihnen bekommen. Höchstens zum Spülen.
- Wenn dich ein Chef in seiner Abteilung haben möchte, dann verspricht er sich etwas davon. Das ist sein gutes Recht. Aber Pflichtgefühle, Dankbarkeit und Loyalität brauchst du ihm gegenüber deswegen nicht zu empfinden.
- Denke mehr an dich und weniger an die Firma. Sollst du etwas besorgen, achte immer darauf, daß etwas für dich dabei heraus springt.
- Es gibt in jeder Firma Regeln wie etwas gemacht und erledigt wird. Ignoriere

sie. Trete sie mit Füßen. Am Ende zählt immer das Ergebnis, nicht der Weg. Mach deine eigene Regeln.
- Mach dich nicht von Lob und der Anerkennung von anderen abhängig. Lob ist nur eine billigere Version der Bezahlung. Lechzt du nach bestätigenden, anerkennenden Worten, dann hast du geloost.
- Deinem Chef gegenüber darfst du nur 2 Statements abgeben:
  1. "*Ihre Entscheidung ist genial*"
  2. "*Ich kenne eine Methode wie man .....sparen kann"*

Bis hier hin war alles nur das Vorspiel. Aber jetzt:

- Zeige kein Fachwissen.
  Das heißt nicht, daß du keines haben sollst. Nein. Zeige nicht wie gut du etwas beherrscht, sonst wirst du damit zugemüllt. Stell dich doof. Es sei denn, es ist die Arbeit die du gerne tun willst.
- Kommt dein Chef rein, greife dir irgendeinen Zettel und renne mit den Worten raus: "*Das Fax muß noch weg*" oder so. Sei immer in Bewegung. Das macht Eindruck.
- Verbuche jeden Erfolg, auch wenn er zufällig eintritt, für dich. Es ist dein Verdienst, oder laß es so aussehen.
- Schiebe jeden Mißerfolg auf andere. Aber nicht so, daß es aussieht, als würdest du sie anschwärzen wollen. Es sind immer die Umstände
- Befolge jede Anweisung deines Chefs sklavisch "Wort für Wort". Gibt er dir eine Aufgabe, dann ist es meist eine Unangenehme. Da jeder Mensch die unangenehmen Dinge schnell los werden will, gibt er sie dem ersten Besten, der ihm über den Weg läuft. Dir. Schließlich ist er fürs Denken da, und wird dafür bezahlt. Geht es schief, ist es sein Verdienst.
- Sei bei diesen Problemlösungen aber bereit über Leichen zu gehen. Seine Dankbarkeit ist dir gewiß. So wirst du zur zum Teil der Problemlösung. Er ist für die Zieldefinition zuständig. Du für die Lösung.
- Äußere niemals Bedenken. Professionelle Bedenkenträger sind schnell out.
- Stellt er dir eine Aufgabe und du bringst die Lösung, die dann sofort ungesehen in den Reiswolf wandert, freue dich darüber. Du hast deine Aufgabe zur Zufriedenheit erledigt. Lerne daraus für die Zukunft und mache nur nicht zuviel. Ein Jammern über die Sinnlosigkeit und den hohen Frustrationsgrad deiner Arbeit solltest du lassen. Wenn du es irgendeinem erzählen willst, miete dir für eine Mark eine halbe Stunde eine Parkuhr - und erzähle es ihr.
- Entwickle eine "Digitale Wahrnehmung und Entscheidungsbereitschaft".
  Das heißt: Denke in Schwarz-Weiß Kategorien. Entscheide auf der Grundlage eines Bits. Einer Informationseinheit. Einen Pro und einen Contra suchen und dann entscheiden ohne Nachzudenken. Solltest du alle Zwischen-Grautöne mit beachten wollen, dann geht zu viel Zeit und deine Energie drauf, und im Endergebnis ist es sowieso egal. Nichts ist wirklich wichtig, außer deiner

Gesundheit.

Und solltest du den Sprung in die Chefetage geschafft habe, dann sollst du auch nicht leer ausgehen.
Hier die Tips für dich. **Den Chefs**:

- Beschäftige dich nicht mit Computern
  Deine Zeit ist zu kostbar. Dafür gibt es Sklaven. Ein Computer raubt dir nur die Zeit und du machst Dinge, die jemand anderes schneller damit erledigen kann. Deligiere.
  Der Computer macht dich abhängig von der Technik. Du bestimmst was - wie - wann - wo gemacht werden soll und nicht so eine olle Blechkiste.
  Solltest du dich unbedingt damit beschäftigen wollen, dann mach das zu Hause. Dein anderes Spielzeug läßt du ja auch daheim. Oder?
- Sei niemals konsequent.
  Konsequenz ist ein Zeichen von Schwäche. Von anderen kannst und solltest du sie jedoch fordern. Aber niemals von dir. Wechsele täglich deine Meinung. Schließlich verändert sich die Welt ja dynamisch. Und du reagierst damit ja darauf. Du bist ja sooo genial
- Meetings.
  1. Veröffentliche niemals eine Agenda. Jeder Teilnehmer hat dann Zeit sich darauf einzustellen.
  2. Sage in einem Meeting nie, was du von den anderen erwartest. Die Blödköppe sollen dich selber ihre Gedanken machen. Und du kannst sie dann später zusammenscheißen, wenn sie Blödsinn verzapft haben.
  3. Gibt es eine Agenda - ignoriere sie. Nur ein Mann mit Stärke kann das.
  4. Trinke keinen Kaffee in den Pausen. Die Blase der anderen platzt fast und du kannst mit dummen Sprüchen diejenigen, die schnell auf Klo müssen kritisieren bzw. ihnen eins auswischen.
- Achte auf jeden, der die o.g. Angestelltentips anwendet. Schmeiß ihn raus. Jeder einzelne faule Apfel kann den gesamten Korb verderben.

---

letzte Aktualisierung am: 24.09.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

WTC adé!

Das bisher Unannehmbare ist passiert. Jemand hat sich die Mühe und Planungsarbeit gemacht, um mit zugegebener Maßen einfachen Mitteln ein Maximum an Schaden anzurichten. Jemand hat sich doch tatsächlich logistisch geschickt vier Flugzeuge aus Fernflügen geschnappt, diese möglicher Weise mit eigens dafür ausgebildeten Selbstmordpiloten bestückt, und dann auf wichtige Punkte der westlichen Macht krachen lassen. WTC eingestürzt! Das ist wie ein Tritt in die Eier für jeden männlichen US-Bürger, wie ein Knoten in der Brust für alle weiblichen. Kurz: Jemand hat den Amis gezeigt, warum Arroganz und Weltmachtgehabe fehl am Platze sind.

Dass jetzt die ganze Welt in Aufruhr und "Trauer" gerät, ist nicht verwunderlich. Denn wenn Amerika der Damm bricht, kriegt der Rest der Welt die resultierende Flut ab. Medienspektakel, wohin man schaut! Rauchende Türme auf Titelblättern, Schutthaufen auf dritten Seiten.

Überhaupt: wer kann die Formulierung "amerikanische Freunde" eigentlich noch ohne zusammen zu zucken hören? Plötzlich sind sie Freunde. Diejenigen, die in Rage und Wut schon mal eine Atombombe zünden und sich nicht scheuen, die auch über bewohntem Gebiet abzuwerfen. Diejenigen, die wenn Ihnen einer an's Bein pinkelt, mit einem Stellungskrieg mit Millardenkosten antworten (Operation Desert Storm kostet auch die Bündnispartner noch Geld). Ist es also so, dass es solche Freunde sind, die man auch am Schulhof hatte? Zwei Meter groß und genau so breit, aber strunzdumm? Solche, die losschlagen, wenn man sie schief anguckt? Diese Art "Freunde" hatte bestimmt jeder schon mal.

Die amerikanischen Freunde, die nicht über den eigenen Tellerrand blicken, wenn irgendwo irgendwas schief läuft, so lange keiner sagt: "Die amerikanischen Freunde" sind schuld! Denn dann hat sie jemand "angemacht", den Stolz verletzt. Dann werden sie ganz schnell sauer, und wollen dem Bösewicht zeigen, wo der Hammer hängt. Im Grunde ist Amerika also ein ziemlich verzogenes und reiches Balg mit einem heißen Temperament, das jetzt den Hintern versohlt bekommen hat, von wem auch immer.

Schröder, wenn er brav vom Redenblatt abliest, und alle anderen berufsbetroffenen Politiker und Medienleuchten auch, kriegen seit gestern besonders oft Blätter mit der Formulierung "unsere amerikanischen Freunde" geschrieben. Das ist auch klar. Denn wenn wir es so machen würden, wie die Amis ? und das können wir nicht, dazu sind wir zuwenig Weltmacht ? dann bräuchten wir einfach nur "die Amerikaner" sagen, denn wir hätten die nötige militärische Maschinerie, um jeden in Angst und Schrecken zu versetzen, der was anderes sagt. Ist das nicht auch eine Art Terror? Ein kalter Terror, der drohend über jedem wie ein Damoklesschwert hängt?

Ist der (möglicherweise sogar nukleare) Rückschlag, nach dem so viele schreien nicht in der Bibel verankert? Auge um Auge? Zahn um Zahn? Menschenleben um

Menschenleben?

»Mr. Bush, we should blame some Arab, how 'bout this Ladn?«

»Yeah! I really hate that F****-beeep-beeep-beeeeeep!«

Klar, Amerika hat leider kein zweites WTC, um die andere Wange hinzuhalten, aber Unbesonnenheit hilft hier genau so wenig weiter, wie das Geschrei nach Vergeltung. Denn da müsste schon Genozid betrieben, und die gesamte Turban tragende Rasse ausgelöscht werden. Dann wäre Ruhe im Karton. Zumindest wäre somit auch gleich der Nahost-Konflikt wirkungsvoll beseitigt. Helfen tut's aber nur dem amerikanischen Stolz, der sowieso so schnell nicht mehr wieder aufgebaut wird, genau so wenig wie das verblichene WTC.

Der solidarische NATO-Pakt sieht ja vor, dass wir auch bei kriegerischen Handlungen mit dabei sind. Wie Schröder es so schön Formuliert: "Das ganze Deutsche Volk steht hinter den amerikanischen Freunden, bei allem, was sie machen."

Will heißen: Wenn der Amerikaner sagt "bomben" dann bomben wir mit! Damit wir nicht auch gebombt werden...

Das sagt aber keiner... sonst wird das Balg noch böser.

Eine konsequenzreiche Aussage, hinter der garantiert NICHT das Deutsche Volk geschlossen stehen dürfte.

Bei all den achtseitigen Sonderspecials zu "USA under attack!" sollte man das nicht vergessen: Wenn ein Weißwurstbomber zum Oktoberfest ins Hofbräuhaus geflogen wäre, wären wir dann die "deutschen Freunde" gewesen, denen schreckliches widerfuhr? Das ist zu bezweifeln. Außer, dass natürlich beim Anschlag ähnlich viele Amerikaner umgekommen wären (zudem vermutlich ein großer Teil japanischer Bürger), wäre das lange nicht so schlimm gewesen, wie wenn das Epitom der westlichen Macht eine Delle kriegt.

Und jetzt wird fieberhaft ein Opferlamm gesucht, das man dem erzürnten Gott zur Besänftigung darbieten kann. Hat auch etwas sehr religiöses an sich, diese Opferlammsuche. Und wenn's am Schluss doch die Aliens waren, haben wir zumindest den amerikanischen Freunden zu ihrer Satisfaktion verholfen.

Diesen Artikel habe ich auf den Satire-Seiten von ZYN.DE gefunden.
Mit freundlicher Genehmigung vom Autor: RINCEMAC

In diesem Sinne... LETZ FETZ....

letzte Aktualisierung am: 16.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wo sind sie geblieben? - Die Faulen!

Erfolg um des Erfolges willen: "*Heeeeey Schröder, lange nicht gesehen. Hier schau mal*: ", ZACK, "..... *mein Haus*.....", ZACK, ".....*mein Auto*.....", ZACK, ...*mein SwimmingPool*". *)

Irgendwie hat sich aber schon eine Menge verändert, wenn man sich die Buben und Mädels dieser Tage so betrachtet.. Früher waren wir noch auf unterhaltsame Weise rebellisch und auf globaler Ebene desillusioniert. Egal, worum es ging, wir waren erst einmal nicht dafür, und auf organisatorisch groß angelegten Demonstrationen, zogen wir gegen alles zu Felde, was nicht schnell genug weglaufen konnte. OK, zugegeben, das war nicht immer klug, aber Spaß gemacht hat es auf jeden Fall.

Heute müssen sich die Kids vornehmlich gegen die ehemalige Aufmüpfigkeit ihrer Eltern auflehnen und dabei aufpassen, vor lauter Coolheit nicht zum Spießer zu mutieren.

Die Welt ist wirklich nichts Großes mehr, sie paßt komplett auf den Bildschirm eines jeden popeligen PCs. Das Internet läßt spirituelle Reisen in Regionen zu, die zu unserer Zeit noch nie menschliches Auge erblickt hat. Wenn die Jugend glaubt, aus RTL und SAT die Welt komplett zu kennen, wird der eigenen Mikrokosmos plötzlich zum Mittelpunkt des Universums.

Und plötzlich ist es hip, der Klassenbeste zu sein. Erfolg zu haben, denn das erhöht die Chancen auf dem lukrativen Arbeitsmarkt und einen soliden Platz im Leben. Zu meiner Zeit wäre man, mit dieser Denke, als Streber in jeder Pause vermöbelt worden, in der großen sogar zweimal.

Heute wird der Freizeitsport danach ausgerichtet, wo die eigenen Kunden sind, damit man nach dem Freitagabend-Match noch einmal kurz das Geschäft für den Montag einleiten kann. Am Mineralwasser nippend, wird der Ausbau des Unternehmens nach 22 Uhr besprochen, und ge..... wird nur noch, wenn im Terminkalender mal eine halbe Stunde Spielraum ist. So ist die Welt.

Doch ich vermisse sie. Wo sind sie geblieben, die kreativen Faulen, die einfach "nur so" Spaß hatten?

---

*) Momentane Werbesendung einer Sparkasse: Zwei Freunde treffen sich, in einer Bar. Der eine ruft o.g. Sprüche und knallt (ZACK) ein Foto nach dem anderen auf den Tresen.

letzte Aktualisierung am: 06.06.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Duldungsstarre

Wenn wir vor einer Entscheidung stehen, welchen Weg wir jetzt einschlagen sollen, stellt sich oft ein Zögern ein. Dies ist nicht nur bei Personen so, sondern auch bei Firmen und Nationen. Wenn es nämlich schief geht, bzw. die Ergebnisse anders ausfallen, als wir es wollten, dann haben wir ja eine Ausrede parat. "*Wir haben ja nichts gemacht*".

Und so, haben wir in einem jahrelangen Lernprozess eine neue Verhaltensweise verinnerlicht.

Die Duldungsstarre: Genau wie bei einem Kaninchen, beim Anblick der Schlange.

Toll.

---

letzte Aktualisierung am: 26.09.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Rationalität

Laß dir nichts erzählen. Rationalität und Objektivität existiert gar nicht. **Die meisten Entscheidungen werden emotional getroffen.**

Und dann wird **oft im Nachhinein** solange an der Interpretation dran herum gedreht bis es paßt und eine gute Erklärung für die Entscheidung konstruiert wurde.

---

letzte Aktualisierung am: 17.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Logische Folgen

Eine gute Methode um seinen Kindern (funktioniert auch bei jedem anderen) etwas ab- oder anzugewöhnen, ist die Methode der **"Logischen Folgen"**. Das alles was wir tun, Folgen hat, sollte ja nun mittlerweile bekannt sein. Und darauf basiert diese Methode.

Der andere kommt z.B. regelmäßig zu spät. Anstatt sich zu ärgern, solltest du einfach mal nicht mehr da sein, bis er es gerafft hat. Einfach so. Nicht androhen, daß du dann nicht mehr länger wartest. Es darf nicht so aussehen, daß du ihn dafür bestrafen oder erziehen willst. Es muß wie eine logische Folge, einem kausalen Zusammenhang, aussehen.

Solltest du Kinder haben, kennst du sicher den Effekt, daß sie manchmal, in deinen Augen etwas Blödes anstellen, von dem du genau weißt, daß es so nicht funktioniert. Du hattest sie sogar davor gewarnt. Aber auf dich hört ja keiner (Vergl. Der Prophet) Wenn es jetzt schief geht, solltest du dir jeglichen Kommentar verkneifen. (Innerlich grinsen ist erlaubt) Einen Spruch wie: "*Na, habe ich es dir nicht schon gesagt, das es so nicht geht.....?"* ist glatt für die Füße.

Er wertet dich, in deinen Augen, höchstens ein wenig auf (Vergl. SWG). Sonst kann es ein, daß sie aus Protest die Erfahrung ablehnen und sie dir die Schuld dafür noch zuschieben.

So sind sie, die lieben Kleinen.

---

letzte Aktualisierung am: 15.10.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Geistige Landkarten - Sinnliche Abbilder der Wirklichkeit

"*Wieso kapiert der Kasper das nicht*?" und "*Wie kann man nur so eine doofe Meinung haben*?" Kommen dir auch manchmal solche Gedanken, wenn du mit einigen "merkwürdigen Zeitgenossen" zu tun hast?

Mir schon, aber ..... nur kurz, denn ich weiß, jeder nimmt die Welt nicht so wahr, wie sie ist, sondern so wie er sie sehen will. Er bildet sich eine eigene sinnlich-geistige Karte, eine Abbildung der Welt, wie sie um uns herum existiert.

Die Idee zu diesem Kapitel kam mir, als ein Kollege so treffend bemerkte, als ich mal eine, für mich winzige Kleinigkeit übersehen hatte: **"Das sieht man doch!!!"** (Eine herrliche Verallgemeinerung, man sieht es eben nicht.) Da dies öfters vorkommt, kann ich mich jetzt nicht mehr an das erinnern, um was es ging.

Aber vor kurzem fiel mir ein Buch in die Hände, in dem ein Experiment beschrieben wurde. Dabei bekamen mehrere Personen einen Helm auf, an dem 2 Kameras befestigt waren. Eine zeichnete die Blickrichtung der Person auf und die andere kontrollierte die Augenbewegung. Mit Hilfe eines Computers wurde beide Informationen auf einen Bildschirm bzw, Foto übertragen. Man zeigte ihnen eine Bild, auf dem eine Straße mit einem großen Baum, einer Frau in einem Minirock, ein Schäferhund und noch ein paar Dinge zu sehen waren.

Jeder der den Helm auf hatte, **schaute auf das, was ihn interessierte.** Kleine Kinder auf den Köter, die Männer auf das Mausi und die Frauen sonstwo hin. Jeder schaute auf etwas anderes. Keiner hatte die gleichen Augenbewegungen. **Also, jeder nahm andere Dinge in sein Bewußtsein auf**.

Daher kommen auch die unterschiedlichen Zeugenaussagen, bei einem Verkehrsunfall. Jeder sieht etwas anderes, konzentriert sich auf die Dinge, die mit seinen Werten, Überzeugungen und Erfahrungen im Einklang stehen.

Also: **Jeder hat eine unterschiedliche Landkarte, eine geistige Abbildung, der Welt in seinem Kopf. Akzeptiere es und denke daran, wenn dein Gegenüber sich "merkwürdig" verhält.**

Dazu noch ein Gedicht, das ich kürzlich gelesen habe:

> **Du lebst dein Leben und ich lebe mein Leben.**
> **Ich bin nicht auf der Welt und nach deinen Vorstellungen zu leben**
> **,**

und du bist nicht auf der Welt um nach meinen Vorstellungen zu leben.
Ich bin ich und du bist du.
Sollten wir uns einmal begegnen so ist das wunderbar,
wenn nicht, kann man auch nichts machen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die universelle Streitformel

Langsam wird es unübersichtlich. Ich analysiere Handlungen und Verhaltensweisen und fasse die Ergebnisse in einfache einprägsame Worte und Beschreibungen. Doch jedes Verhalten, daß zu einer Auseinandersetzung, zu einem Streit führt, kann mit verschieden, unterschiedlichen EP-Definitionen erklärt werden.

Also suchte ich nach einer **universellen Streitformel**, nach dem jeder Streit erklärbar und der Handlungsablauf vorhersagbar wird. Da man bekanntlich eine Antwort auf eine Frage findet, wenn man nur intensiv danach sucht, fand ich sie. (Und auch einen Lösungsansatz)

Ich will sie dir gerne mitteilen. Vorher aber - finde selber die Gemeinsamkeiten in folgenden Alltags-Steit-Situationen, die du bestimmt schon am eignen Leib erfahren hast.

> Du hast den Hochzeitstag, Geburtstag oder ein sonstiges wichtiges Ereignis vergessen. Kommst ahnungslos nach hause und es knallt nach allen Regeln der Kunst.
>
> Diesmal hast du an den Geburtstag deiner Frau gedacht und möchtest ihr in deiner unendliche Güte einen Ring (mit Brilli) schenken. Da du nicht ganz sicher bist, welcher ihr am Besten gefällt, schenkst du ihr einen Gutschein ("Diese Schein berechtigt zum Aussuchen eines Ringes beim Juwelier-Kaiser. Einzulösen bei mir") und erklärst vorsichtshalber auch gleich warum du diese so machst. Du denkt alles ist OK und als sie das Päckchen aufmacht fällt ihr die Flappe runter und du verstehst die Welt nicht mehr.
>
> Du bist seit 3 Wochen auf einer Geschäftsreise und fährst nun nach hause. Es sind nur noch schlappe 300 km und du kommst in der Nähe deiner Eltern vorbei. (Gegen wir in diesem Beispiel einmal von dieser Hypothese aus.) Du erwähnst dies beim nächsten Telefongespräch mit ihnen, daß du letzte Woche in ihrer Nähe warst und schon bist du wieder das schwarze Familienschaf. Undankbar und egoistisch. Eigentlich der letzte Dreck.
>
> Du bekommst von deinem Partner einen neuen Pullover geschenkt. Am nächsten Morgen ziehst du jedoch deinen alten an. Du hast dazu einen, aus deiner Sichtweise, guten Grund. Eine Todsünde in den Augen deines Partners. Ein beleidigtes:"*Ich schenke dir noch mal etwas.....*" (Kennst du es ?) ist die unausweichliche Folge.

> Du hast seit Wochen vor die Steuererklärung zu schreiben und setzt dich an diesem Abend hin. Du bist ganz darin vertieft als deine Frau/Mann heim kommt. Du sagst kurz "*Hallo*" und versinkst wieder in Zahlen und Rechnungen. Plötzlich ersäufst du in einem Schwall von Vorhaltungen, weil deine Jacke nicht am Haken hängt, der Mülleimer nicht ausgeleert ist, das Frühstücksgeschirr noch auf der Spüle steht oder sonst was Dusseliges.

Und ? Ich könnte noch ewig so weiter Beispiele bringen (und schon gebracht), aber erkennst du schon worauf ich hinaus will? Wo ist hier die Gemeinsamkeit? Die generelle Streitformel?

Ich sagst dir: **Partner 1 macht oder denkt sich A und erwartet die Reaktion B vom Partner 2. Dieser macht jedoch C**.

Thats it. Es liegt wie immer in einer Diskrepanz der Werte und Programme zwischenden Partnern. Beachte die Zusammenhänge im Kapitel: "Immer beliebt sein". Nur aus diesem Grunde streiten sich Menschen. Weil sie unterschiedliche Wertvorstellungen besitzen.

Und auch aus diesem Grunde trennen sie sich, und brechen ihre Beziehungen zueinander ab. Weil sie zu wenig Gemeinsamkeiten haben.

.... Der Tag hat sich gelohnt. Wieder was gelernt.....

---

letzte Aktualisierung am: 18.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Klugscheißer-Methode

Leute gibt es, denen ist kein Thema fremd. Überall können die etwas beisteuern. Zu jedem Gesprächsstoff haben sie Argumente, Ideen, Meinungen und Erkenntnisse. **Richtige "Klugscheißer".**

Als ich dies mit einem Freund diskutierte, gab er auch sofort zu, solche Mitmenschen zu kennen. Die sind überall. Wir philosophierten einige Biere lang weiter und da kam ein "alter Bekannter" von uns, der auch in diese Kategorie rein schlägt, in die Kneipe. Nach einigen weiteren Bits lud er uns zu sich, auf eine Tasse Kaffee (mit Familie), ein.

Wir sind also am Sonntag hin, ich staunten nicht schlecht, als ich sein Örtchen (WC) besuchte. Überall lagen Zeitungen, Bücher und Unterlagen herum. Da bekam das Wort "Klugscheißer" eine ganz neue Bedeutung.

So macht er das. Genial.

P.S. ist ein Artikel aus der Kategorie - "Schmunzel mal wieder"

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wu Wei - Die Kunst des Handelns ohne zu handeln.

Ich erwähnte schon in einem früheren Kapitel, warum du, aus meiner Sicht, die Finger von der Religion und der Kirche lassen solltest. Das ist natürlich nur eine Empfehlung. Aber ich schwätze natürlich nicht nur oberflächlich herum und veröffentliche Stammtischparolen. *Nein, ich habe mich intensiv mit den Weltreligionen und ein paar kleineren, auseinander gesetzt.*

Dabei fand ich eine Vernünftige. **Den TAOISMUS.**

Dieser ist eigentlich keine Religion im übliche Sinne, sondern eigentlich nur eine Ansicht über die Welt, wie wir sie vorfinden. Es gibt hier keinen Gott, den man anbeten soll, und auch sonst keine Handlungen, die zu tun oder zu lassen sind. Es ist einfach eine Grundhaltung, die nahe an der Natur angelegt ist.

Der interessanteste Abschnitt in dieser Quasi-Religion ist das **WU-WEI**. Eine Grundhaltung, die einfach zu beschreiben aber nicht ganz so einfach umzusetzen ist.

Heutzutage schwätzen wir ständig, in Gedanken mit uns selber. Wir denken in Worten, führen einen inneren Dialog und bewerten allen Handlungen nach unseren inneren Werten und Programmen.

Z.B. das Wetter. Morgens wenn ich mit dem Auto fahre, gibt es immer eine Tageswetterübersicht. Darin wird dann die Großwetterlage erklärt, die Voraussage für den Tag, und die Schätzung für die nächsten abgegeben. Machmal muß ich aber auf einen anderen Sender umschalten. Ich kann es nicht mehr hören. Egal wie das Wetter ist, es ist nicht gut. Gibt es Schnee, beklagen sie sich über die Verkehrsbehinderungen. Gibt es Sonnenschein, ist das nur 2-3 Tage gut, danach stöhnen alle, es wäre zu heiß. Regnet es ist es auch nicht recht. Egal wie es ist, es gibt immer etwas Negatives daran zu sagen. Und das ist nicht nur im Radio so. Nein , Überall. Zum Verzweifeln.

Wir nehmen irgend etwas wahr. Sofort betiteln wir es mit Worten und Attributen. Gut-schlecht; schön-häßlich; stark-schwach; angenehm-unangenehm; u.s.w. Treffen wir dabei eine Bewertung: "Das ist aber schön", so entsteht aus dieser Bewertung heraus, das Gegenteil, daß etwas anderes häßlich sein muß.

Es entstehen die Gegensätze in der Welt, weil wir diese innerlich selbst erzeugen.

Im WU-WEI werden diese *"Dinge die existieren"* einfach *wahr*-genommen. Nicht bewertet. Nur erkannt. Dies bringt uns unserem wahren Naturell viel näher, als man auf den ersten Blick meint.

Oder ein anderes Beispiel: Probleme! Wir sehen einen schwierige Aufgabe. Sofort bewerten wir diese nach unseren inneren Programmen und Erfahrungen.

Der taoistische Ansatz wäre, diese Probleme nur *neutral zu betrachten*. Keinerlei Bewertungen vorzunehmen. Einfach nur anzusehen, von allen Seiten zu betrachten und liegen zu lassen. Unser Gehirn (UC) arbeitet sofort an der Aufgabe, dieses Problem zu lösen, und gibt uns i.d.R. eine der kreativsten Lösungen dafür, innerhalb kürzester Zeit.

Der wahre TAOIST lebt im **Hier und Jetzt**. Er strebt nicht nach äußeren Statussymbolen, sondern orientiert sich nach seinen wahren Bedürfnissen und Fähigkeiten. Er lebt, ruht in seiner Mitte. Er ist frei, und führt doch ein reiches erfülltes Leben.

Da er alle seine Aufgaben gerne ausführt, führt er sie gut aus. Er lebt in Harmonie mit seinem inneren Wesen. Er kann Freude vorurteilsfrei empfangen und geben. Er ist ein großes Kind. Gierig nach Neuem, frei von Beschränkungen und strahlt eine Energie aus, die seines Gleichen sucht.

Mein Tip: Geh mal in einen gut sortierten Buchladen und befaß dich mal mit dem TAOISMUS und speziell mit dem WU-WEI.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Meisterschafts-Prinzip

Oft höre ich *"Der hat aber Glück gehabt"; "Er hat genetische Vorteile"; "Dem haben sie es in die Wiege gelegt"* oder *"Kein Wunder bei den Eltern."*

OK das kann alles stimmen.

Aber um eine Fähigkeit perfekt zu beherrschen bedarf es eigentlich nur 3 Komponenten

1. Energie
2. Zeit
3. Die Anzahl der Wiederholungen beim üben.

Und dann kannst du es. Aus eigener Kraft. Aber es ist kein Glück, sondern entstammt dem Willen **es** zu schaffen.

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

10 Gründe warum Bier *besser* als jede Religion ist.

Keiner wird dich umbringen, weil du kein Bier trinkst.

Bier schreibt dir nicht vor, wie du Sex haben sollst.

**Niemand zwingt Minderheiten, Bier zu trinken,
die nicht für sich denken können.**

**Wenn du ein Bier hast, klopfst du nicht bei wildfremden Leuten an
und nervst sie, daß sie es weiter verbreiten sollen.**

**Niemand wurde bisher wegen seiner Biermarke gequält,
aufgehängt, erschossen oder gekreuzigt.**

Du mußt nicht 2000 Jahre auf ein weiteres Bier warten.

**Es gibt Gesetze, die besagen, daß dein Bieretikett
dich nicht anlügen darf.**

Du kannst beweisen, daß du Bier im Keller hast

Bier war niemals die Ursache für einen Krieg.

**Solltest du süchtig geworden sein, gibt es Selbsthilfegruppen,
die dir helfen, davon los zu kommen**

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Glaubens-Prinzip

Der Drang an irgend etwas zu glauben ist allmächtig und allgegenwärtig. Dringt immer vor. Menschen gieren förmlich immer danach, an etwas zu glauben und wenn sie nichts haben, dann basteln sich deswegen aus jedem Schwachsinn Heilige und Glaubensinhalte zusammen. OK. Jeder wie er kann und mag.

Als einsichtiger EGO-Manic könntest du nun auf die Idee kommen, dieses Bedürfnis für dich arbeiten zu lassen, du Schlingel. Gut so. Weise gewählt.

Und einen Weg verrate ich auch gleich hier: ?????"

---

letzte Aktualisierung am: 05.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Supersuggestion.

Ist eine Methode um persönliche Fähigkeiten und Verhaltensweisen zu üben und zu erlernen. Du willst dich z.B. in einer bestimmten Situation deinem Chef, Freund, Versicherungsvertreter, Angestellten oder Nachbarn gegenüber anders verhalten? Kein Problem - benutze die Supersuggestion oder den Mental-Simulator.

- Setze dich hin, schließe die Augen, atme tief und gleichmäßig.
- Stelle dir die "Problemsituation" aus der Ferne betrachtet vor. Erlebe dich wie ein Zuschauer im Kino.
- Verändere den Film - so wie du ihn, in der Realität, haben willst. Benutze Referenzerlebnisse aus deiner Vergangenheit, oder tue einfach so "als ob" du die Fähigkeit schon hast.
- Springe rein und erlebe die Situation mit allen Sinnen voll assoziiert. Am besten stehst du auf und bewegst dich genauso wie in der vorgestellten Stitation.

Jede gedachte, vorgestellte Bewegung (siehe Pendel) löst minimale körperliche Reaktionen aus, die der tatsächlichen Handlung entsprechen. Mit dieser Methode kannst du dich in deinen Verhaltensweisen komplett umprogrammieren. **Dein Gehirn kann nicht zwischen einer vorgestellten und tatsächlichen Handlung unterscheiden.**

Natürlich mußt du eine "vorgestellte Situation" **so schnell wie möglich in die Tat umsetzen**, damit sich bevorzugte Nervenbahnen bilden können.

Ich habe mich so auf Prüfungen mit gutem Erfolg (Ich wurde Bester) vorbereitet.

Also: Test it....

---

letzte Aktualisierung am: 16.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Auschließlichkeits - Prinzip

Entspringt dem "dig.Spatzenhirndenken" und zeigt sich oft in einer "Entweder-Oder" Grundhaltung. Entweder du magst A oder B. Beim Essen z.B. läßt man oft eine Entweder-Oder gelten, aber in einer Beziehung wird diese jedoch oft abgelehnt. So wird z.B. nach einer Trennung der andere gnadenlos niedergemacht.

Oder wieder einmal unsere Kirchenköppe: "Du kannst nicht Gott dienen und dem Mammon" ist auch so eine dusselige Dünnsinn-Aussage. Denn wer z.B. genug Geld hat, kann viel einfacher dem "Nächsten" helfen, als wenn er selber am Existenzminimum herum krebst.

Letztendlich ist es aber sowieso egal, weil man jede Aussagen in die 2 Polaritäten "Pro" und "Contra" zergliedern kann.

Wichtig sollte nur sein, daß du erkennst, wenn dich jemand mit dem Ausschließlichkeits-Prinzip zu irgendetwas manipulieren will, was du nicht willst. Oder du benutzt es selbst um die anderen Weicheier in deinem Sinne zu lenken.

Ups.. und schon wieder haben wir eine Auschließlichkeits-Aussage.... hihi.. fatal....

---

letzte Aktualisierung am: 29.08.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wie du Trennungen schnell überwindest..

Angenommen du hast eine Trennung von einem geliebten Partner zu überwinden. Wie sieht in der Regel die standardmäßige Reaktion auf eine derart großen Verlust aus?

Du konzentrierst dich auf die positiven Werte, Annehmlichkeiten und schönen Momente, die du mit ihm erlebt hast und siehst diese nun als endgültig beendet an. Du weißt nicht wie es weiter gehen soll. Deine Situation erscheint dir als **endgültig und schmerzvoll negativ**. Du siehst keine Zukunft. Du lebst voll assoziiert im schmerzvollen Hier und Jetzt.

Diese Gefühle sind echt und müssen auch ausgelebt werden. Wie lange du dich in dieser Situation aufhältst, bestimmst du ganz alleine.

Angenommen dein Partner ist gestorben. Theoretisch gesehen, kannst du bereits am nächsten morgen aufwachen und allen Schmerz und Trauer überwunden haben und dein Leben voll aktiv selbst bestimmt wieder aufnehmen. Theoretisch.

Aber deine Umgebung, Familienmitglieder, Nachbarn und Kollegen würden sich wahrscheinlich die Mäuler über dich und deine unmoralischen Lebenswandel zerreißen und mit Repressalien und moralischem Druck auf dich einwirken. Warum? Es gibt für diesen Fall Programme über eine angemessene Trauerzeit, die man verstreichen lassen muß. So ist es halt. Diese Programme sitzen derart fest, das man es sich i.d.R. beim besten Willen nicht anders vorstellen kann und darf.

Bei einer Scheidung, sind diese nicht so. Aber im Endeffekt ist das Ergebnis, du stehst alleine da, doch das gleiche. Wieso, also gibt es hier unterschiedliche Wertehierarchien auf ein identisches Ereignis?

Sei es wie es ist. Die Zeit, um sich an die geänderten Situationen einzustellen, ist individuell. Falls du aber hier etwas schneller einen neuen Weg beschreiten willst, hier meine persönliche Tips.

Erinnere dich an das Evolutionsprinzip "Alles ist in Bewegung, und hört einmal auf". Dies zu akzeptieren sollte dein erster Schritt sein. Frage dich nicht **WARUM** es dir passiert ist. Es ist so und alle Fragerei bringt dir deinen Partner nicht zurück. Wenn du dir schon Fragen stellen willst, dann versuche zu ergründen welchen Weg du nun in Zukunft einschlagen willst, den du bisher nicht gehen konntest. Welche neuen Möglichkeiten stehen dir nun offen. Was kannst du nun alles unternehmen, was vorher unmöglich war. (Merkst du was? **HIN AUF POSITIVES**)

Als zweiten Schritt (**WEG VON NEGATIVEM**) kannst du dich nun auf die negativen Seiten, deiner Ex-Partnerschaft konzentrieren, die nun vorbei sind. Alles was dich gestört hat ist nun vorbei. Atme erleichtert auf. Im Todesfall deines Partners

kann dich hier das Programm "Von Verstorbenen soll man nicht schlecht reden" daran hindern dies zu tun. Aber unter uns gesagt, es bekommt ja keiner mit.

Bei einer Scheidung geht das vollautomatisch von ganz von alleine. Da wird von einem Tage auf den anderen gehaßt, geschimpft und runter-geputzt was das Zeug hält. Es werden nur noch die schlechtesten Erinnerungen wiederholt, sich in Schmerzen und Wut gesuhlt und man fragt sich ernsthaft, wie man je nur auf so einen Menschen hereinfallen konnte. Hier funktioniert es ohne Gewissensbisse. (Faszinierend...)

Erstelle nun einen Plan, wie dein Leben aussehen soll und wird (Kap. Ziele) und setze ihn um.

Nun höre ich schon wieder einige sagen, "So einfach geht das doch nicht..." und "Der hat keine Ahnung". I*ch kann dich trösten, ich weiß wovon ich schreibe.*

Erstaunlicher weise fällt es den meisten Menschen leichter, sich in eine schlechte Verfassung zu bringen, als in eine Positive. Ich höre dann immer, wenn ich mich nicht gut fühle, und dich tue so als ob, dann sind diese Gefühle nicht echt. O.K. sind sie nicht. Wenn du es aber konsequent versuchst, werden sie es. Mag sein, daß du schnell wieder in eine traurige Verfassung zurück fällst. Aber die Chance da heraus zu kommen, steigen wenn du es versuchst.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

No-Limits im Kopf

Ich orgnisierte einmal auf einem Gewaltpräventions-Lehrgang mit einem Ausbilder von der Polizei. Der Polizist erklärte "*Sie müssen wie ein Verbrecher denken, um sich vor ihnen schützen zu können. Sie müssen mit offenen Augen durch die Welt schreiten , und sich fragen, wie und wo könnte ich nun ein Opfer werden. Ihre eigenen Verhaltensweisen überdenken und nachprüfen, ob sie nicht etwas dazu beitragen, als potentielles Opfer auserwählt zu werden*." Eine Teilnehmerin meldete sich sofort zu Wort und bemerkte*: "So will und kann ich nicht denken. Dann hätte ich gar keine Freude mehr am Leben*."

Meine spontane Idee war: "*Deswegen bezahlst du für diesen Vortrag und wir kassieren dafür, weil wir diese geistigen Sperren* ***nicht*** *im Kopf haben*."

Es ist schon erstaunlich, wie viele Menschen nicht bereit sind, einige (inneren) Worte, nicht einmal zu denken. Da heißt es, die Gedanken sind frei. Aber - nix da; Schuldgefühle wegen einiger Worte im eigenen Kopf. Frage: "*Wie willst du denn ein freies selbst bestimmtes Leben führen, wenn du dir noch nicht einmal erlaubst, manche Gedanken frei fließen zu lassen*?"

Genau so witzig finde ich es, wenn mir jemand sagt: "*Ich muß ... dies oder jenes...tun*" Nichts muß irgend jemand tun. Nur sterben - irgendwann.

Oder ein Bekannter von mir sagte einmal: "*.....das kannst du so nicht bringen*." (Worum es ging, ist jetzt nebensächlich). Natürlich konnte ich, aber er könnte es nicht. D.h. er hätte es schon gekonnt, nur getraut hatte er sich nicht, wegen seiner Sperren im Kopf.

Deswegen erkenne "***deine geistigen Sperren***" und überwinde täglich eine.

---

letzte Aktualisierung am: 19.07.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Polaritätsprinzip

Suchst du in allem Schönen und Gutem nach dem Haken, dem Krümel oder nach dem Dreckfleck? Was immer es ist, du findest etwas. Umgekehrt natürlich auch. In jedem augenscheinlichen Mist, kann ein Juwel stecken oder er ist zu etwas anderem Nützlichem zu gebrauchen. Du mußt nur danach suchen.

Alles kann auf verschiedene Art und Weise betrachtet werden und jedes Ding hat mindestens zwei Ansichten

Ich könne jetzt noch mehrere Seiten dazu schreiben, aber ich denke du erkennt worauf ich hinaus will. Oder?

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das ET-Prinzip

Hihi, wenn du jetzt meinst, bei "ET" denke ich an den kleinen knubbeligen Außerirdischen, dann kann ich nur sagen "*Nein*".

ET steht für **Engel** und **Teufel**. Hast du einem anderen, je nach Einstellung ein "Engelchen-Label" oder ein "Teufelchen-Label" verpaßt, dann wirst du alle Handlungen, die er ausführt, an diesem "Label" bewerten.

Bist du der Meinung, der andere wäre eine hinterhältige Bazille, dann vermutest du, bei allem, was er tut eine Gemeinheit. Einem anderen unterstellst du dann, z.B. bei genau der gleichen Handlung, edle und ehrliche Handlungsmotive. Im schlimmsten Fall ist deutest du die Handlungsweise als Beweis für deine "Meinung"

Doch laß dich trösten, das ist ganz normal. Nur erkenne es, wenn dir mal einer dumm kommt. Vielleicht hat er dir nur ein Teufels-Label verpaßt.

---

letzte Aktualisierung am: 08.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Pragmatische Betrachtungsweisen

Auch wenn "Alles" irgendwie mit "Allem" zusammen hängt, und jede Aktion eine ganze Kettenreaktion von Ereignissen hervor ruft - Im Grunde genommen ist alles einfach, weil wir in unserer begrenzten Hirn-Kapazität sowie nicht alles Einzelheiten überschauen können.

Warum sich also alles schwerer machen als es ist ? Benutze den einfachen Weg, der Betrachtung.

Mach dem Motto:

Hier ist das Problem! Welche Lösungen gibt es? Dann die Wahrscheinlichkeitsfrage stellen. Und das Problem angehen. Danach prüfen, ob es sich die Situation verbessert, dann sind wir auf dem richtigen Weg, ansonsten was anderes unternehmen.

So einfach ist es.

---

letzte Aktualisierung am: 30.08.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Katzen-Prinzip

Katzen sind geniale Wesen. Beobachtet man sie aufmerksam, dann kann man viel von ihnen lernen.

Denn wenn sie nur 2 Mäuse bei 10 Jagdversuchen fängt (Erfolgsrate 20%) fühlt sie sich daraufhin als einen "**kompletten Versager**"? **Nein**....

Macht sie sich darüber Sorgen, ob sie vielleicht verhungert, wenn die Fangrate noch schlechter wird? NEIN...

Sie macht sich einfach auf die Suche nach einer neuen Maus.

Und läßt sie den Kopf hängen und fällt in eine tiefe Depression, weil einer ihrer Geschwister im Kindesalter mehr Zuwendung bekommen hat? Nein.

Beklagt sie sich über das Wetter? Nein.

Fühlt sie sich schlecht, weil die Nachbarkatze ein schöneres Fell hat? Nein.

Dann nenne ich eine "wahre Lebensintelligenz". Oder...?

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wahrscheinlichkeits-Frage-Methode

Irgend jemand macht dir ein Angebot, und du weißt nicht, ob du es annehmen sollst. Du kannst nicht erkennen, was er damit bezwecken will? Nun biete ich die eine Methode, mit deren Hilfe du bei der Anwendung, als wahrer Hellseher dastehen kannst.

Doch nun der Reihe nach:

1. Jemand macht dir ein Angebot.
2. Du formulierst 2 Standpunkte dazu und übertreibst in beide Richtungen.
3. Dann fragst du dich: "W*as ist wahrscheinlicher*?"
4. ...und erkennst die Antwort, wie nix.

Doch nichts ist besser, als ein praktisches Beispiel:

Ein Vertreter erklärt dir ganz groß, breit und ausführlich, warum du jetzt - hier und sofort, sein einmalig, wahnsinniges Angebot annehmen solltest.

Anstatt nun hin und her zu überlegen, ob du es brauchst, stellst du die zwei entgegengesetzten stark übertriebenen Aussagen auf.

1. Er ist ein Menschenfreund (der Vertreter), und von selbstloser überragender Liebe an dich. Dein Wohl liegt dir am Herzen und sein einziges Handeln ist es, dir ein fantastisches Angebot zu unterbreiten, das dich für immer und alle Zeiten von deinem Frust befreit, und das zu einem lächerlich geringen Preis.
2. Oder : Er will nur die Prämie haben, die er durch deinen Abschluß bekommt. Dabei ist es ihm egal, ob die Ware zu dir paßt, dich finanziell überfordert oder sogar überflüssig ist. Er will nur das Beste - für sich. Die Provision.

Nun stellst du dir die alles entscheidende Frage: "*Was ist wahrscheinlicher*?" und erkennst fast vollautomatisch die Antwort. (Grins)

---

letzte Aktualisierung am: 28.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Sabotage Effekt
Der Angeklagten-Umkehreffekt

Du hast, wie im "Anonymen Untergrund-Kampf" aufgezeigt , auf die Schuldigen hingewiesen und sie anprangern versucht? Schlau von dir, denn das erspart dir die Repressalien.

Du mußt aber immer aufpassen, wenn sie zum Gegenschlag ausholen und eine der firmeninternen Inquisitaionskampagnen anzetteln. Wenn du in die Mangel genommen wirst, solltest du dich so doof wie möglich darstellen, so, als könntest du kein Wässerchen trüben.

Denn oft verfestigt sich, bei den Angeklagten, jedoch das angeprangerte Verhalten noch mehr, und sie suchen einen alternativen Sündenbock. Ist zwar nicht korrekt, aber auch oft nicht zu ändern.

---

letzte Aktualisierung am: 16.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der anonyme Untergrund-Kampf

Dir geht ein Mißstand in deiner Firma gehörig auf die Eingeweide und willst etwas dagegen unternehmen?

Tue das ruhig, aber bedenke, dass dich deine Aktionen zum Außenseiter und Opportunisten stempeln können, mit denen niemand mehr etwas zu tun haben will. Obwohl es die anderen Mitarbeiten vielleicht sogar gut finden, trauen sie es sich nicht, dies offen zuzugeben. Aus Angst vor Repressalien der Chefs.

Du magst dich dann zwar moralisch besser fühlen, aber ohne Job, nutzt dir die beste Moral nichts.

Eine andere Methode, die natürlich nicht so "moralisch hochwertig" angesiedelt ist, wäre der "anonyme Untergrund-Kampf". Hier ein anonymes Email an die entsprechende Person zugestellt oder die Erkenntnis an "Everyone" gesendet. Dort eine Fotokopie im Kopierer "vergessen" oder im Gang "verloren", vollbringt manchmal Wunder, oder auch nicht.

---

letzte Aktualisierung am: 15.10.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Frage nach der Schuld .....
..... oder "Das Puzzle-Denkmodell"

Neulich fuhr ich mal wieder mit der S-Bahn. Auf dem Platz hinter mir spielten 2 "Youngster" mit ihren Feuerzeugen herum. Da ich ein vorsichtiger Mensch bin, und ihr Treiben mitbekam, stand ich auf und drehte mich zu ihnen herum. Schwupps waren ihre Feuerzeuge verschwunden und sie sagten fast synchron: "I*ch war das nicht*!" Klever die Zwei, benutzen die "Technik des alles abtreitens". Aber das hat nun aber wirklich nichts mit diesem Artikel zu tun, auch wenn die Überschrift dazu vermuten läßt.

Es geht um die Frage, wer generell Schuld hat, wenn sich in einer Beziehung etwas verändert hat, und sich die beteiligten Personen nicht mehr verstehen. Dabei meine ich nicht nur die Beziehungen im klassischen Sinn. You know what I mean??? Nein, ich meine alle generellen Beziehungen bei denen Menschen im Kontakt stehen. Dazu gehören Ehepaare, Freunden, Geschwistern, Sportvereinsmitglieder, langjährige Geschäftsbeziehungen zwischen Verkäufer und Kunde, Eltern und Kindern, Wohnungsparteien, Chef und Arbeitnehmer usw usw.

Unterhält man sich mit den zerstrittenen Personen so gibt jeder dem anderen die Schuld, aus ähnlichen Gründen. Keiner sucht oder vermutet einen Auslöser bei sich selbst, weil ja jeder optimal auf seine Werte, Vorstellungen und Programme reagiert. Er versteht sich automatisch im Recht und dem anderen im Unrecht. **Doch aus der Entfernung gesehen, können diese Sichtweisen schon wieder einen ganz anderen Kontext besitzen.**

Das folgende Denkmodell soll für eine globalere, verständnisvollere Sichtweise her halten. Mit diesem Denkmodell können wir zwar nichts erreichen, es verschafft uns aber die Möglichkeit gelassener auf die Aktionen des Alltags zu reagieren. Was manchmal auch schon ein wenig hilft. Doch dazu muß ich ein wenig in ausholen und einige EP-Artikel wieder in die Erinnerung bringen.

"Alles hängt mit allem zusammen", "Das Resonanz-" und das "Evolutionsprinzip" sind die daran hauptsächlich beteiligten Prinzipien. Im Resonanzprinzip zeigte ich auf, das sich alles auf und bzw. wir uns auf unsere Umgebung einstellen und es sich ein Gefüge entwickelt, bei dem alle Teile perfekt zusammen passen. Das Evolutionsprinzip brachte zu Tage, wir halten fest an unseren Eigenheiten und verhalten uns in unterschiedlichen Situationen fast immer gleich, gemäß unseren inneren Programmen.

Das brachte mich auf die Idee, jeder von uns verhält sich wie ein Puzzleteil in einem globalen Superpuzzle, das wiederum aus verschiedenen Teilpuzzlen

besteht. Puh.

Dabei sind die einzelnen Teile aus einem formbaren, gummiartigem Material. Manche sind kantig; andere rund; wieder andere lang; manche verändern schnell ihre Form - sind anpassungsfähig; andere stabil; manche verändern sich nur auf einer Seite -(haben feste Prinzipien); wieder andere starr an ihrem Platz; beweglich wie Wackelpudding; manche immer unterwegs;manche sind klebrig, hängen mit anderen fest zusammen usw usw. Jeder von uns ein Teil mit den unterschiedlichsten Eigenschaften. Und immer von einem Teilpuzzle auf dem Weg zu einem anderen. Will damit sagen, wir bewegen uns den Tag über von einem Puzzle(Arbeitsplatz), zu einem anderen (Sportverein) und wieder zu einem anderen (nach hause zur Familie) usw. **Bei jeder Bewegung, die wir alle ausführen, bringen wir eine Unruhe in das gesamte Puzzle**. Dabei ist auf Grund der Vielfalt nicht genau zu sagen, was sich letztlich verändert, wenn wir auch nur einen Zentimeter nach rechts rutschen oder uns um 180 Grad drehen, fällt irgendwo ein anderes Teil vom Tisch. (Alles hängt mit allem zusammen). Also, wenn sich jetzt 2 Puzzleteile gegenüberstehen, die partout nicht zusammen passen, **welches hat dann die Schuld**?

Unternehme nichts mit Gewalt. Versuche dich mit deinem naheliegendsten Puzzleteil zu einigen. Klappt es nicht, ziehe weiter bis du in eine Umgebung kommst, in die du perfekt paßt. Habe geduld, vielleicht ist im Moment die Zeit noch nicht reif dafür.

Oder wenn ein Schlüssel nicht ins Schloß paßt, wer hat Schuld? Der Schlüssel oder das Schloß?

Also sei nachsichtig. Du könntest der Schlüssel sein.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das habe ich nicht verstanden.

Einen guten Trick aus meiner Verkaufs-Trainingskiste, um ungebetene Vertreter zu verärgern, habe ich am eignen Leib erfahren und möchte ihn dir natürlich nicht vorenthalten.

Er ist zwar ein bißchen zeitaufwendig, funktioniert aber annähernd zu 100 Prozent.

Hier der ultimative Tip: **Stell dich einfach doof**.

(Vergleiche Unangenehme Personen und Chef) Der Vertreter zieht seine 1000 mal erfolgreich geprobte Verkaufsshow ab. Höre dir alles an, stimme immer freundlich zu, nicke, lächle, tue interessiert und wissend und wenn er zum Abschluß kommen will, sage "*Das habe ich nicht verstanden*".

Staunen beim Vertreter. Er will wissen ab welchem Moment du nicht verstanden hast. Sage ihm, daß du das nicht weißt. Es höre sich alles logisch an, aber du verstehst es nicht. Von Anfang an ist dir alles irgendwie unklar.

Er wiederholt seine Show mit 70% der Begeisterung. Wieder stimmst du freundlich zu und bestätigst seine Frage, ob du die Teilabschnitte verstanden hast mit einem eindeutigem JA. Kommt er zum Ende, antwortest du locker: "J*a alle Einzelheiten hören sich klar und verständlich an, aber den Zusammenhang zwischen allem kriege ich einfach nicht hin*."

Entsetzen beim Vertreter. Er will nun bestimmt wissen, ab welchem Punkt, seiner Ausführungen dein Unverständnis einsetzt. Spätestens jetzt ist eine erhöhte Wachsamkeit bei dir gefordert. **Gib keine Informationen preis, die zeigen, das du etwas verstanden hast.**

Eine gute Antwort ist folgende schwammige Aussage: "*Ich kann es ihnen noch nicht einmal sagen, was mir unklar ist. Irgendwie kann ich es noch nicht einmal in Worte fassen, so wenig habe ich davon verstanden*."

Spätestens jetzt, zweifelt er an seinem oder an deinem Verstand.

Willst du ihm einen gekonnten Abgang verschaffen, biete ihm an, das Gespräch ein anderes mal weiter zu führen, heute hättest du möglicherweise eine Denkblockade. Es ist wahrscheinlich sinnlos heute weiter zu machen.

Und du bist ihn los. Für immer.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Mobbing - Techniken

Bretthart serviert.....

- Sticheleien und dumme Spüche. (Abwehr mit VerwirrTaktik)
- Alles was der andere macht, ins Lächerliche ziehen
- Dem anderen die Schuld für alles geben, was schief geht.
- Ausgrenzen und isolieren.
- Streiche spielen.
- Ins offene Messer laufen lassen.
- Falsche Informationen geben.
- Gerüchte über ihn in Umlauf bringen.
- "Du bist schuld, daß es uns schlechtgeht Signale" senden.

---

letzte Aktualisierung am: 23.11.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Mach es alleine

"Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott". Bestimmt hast du diesen Spruch schon einmal gehört. Betrachten wir ihn jedoch einmal mit den Augen eines "geübten EgoPower-Anwenders", der du bestimmt schon geworden bist.

Du bist für deine Stimmungen, Zustände und Gefühle **selbst verantwortlich**, weil diese dich nicht so einfach überkommen, sondern du sie **selber immer wieder erzeugst** (PWZ). Und doch, selbst ich falle immer wieder auf diverse Methoden rein, bei denen andere meine Stimmungen beeinflussen. Sei es mit dem "Groove der Gefühle" oder durch andere Methoden. Sei also wachsam.

Bei einer Zieldefinition sollte das Ergebnis ***nur von dir abhängig sein***, ob du dich gut fühlst. So popelige Gedankengänge wie: "*Wenn er sagt, er* (wer auch immer) *sei stolz auf mich, dann fühle ich mich gut*" solltest du dir schleunigst abgewöhnen.

Auch bei Aktionen, von denen keiner, aus den unterschiedlichsten Gründen, etwas mitbekommen sollte, darfst du dir **keinen** Mitwisser zulegen.

Denn eins ist absolut sicher: **Einer quatscht immer.**

---

letzte Aktualisierung am: 29.05.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Werden Sie Guru!

Eine Geschäftsidee

Es klänge wohl zynisch, den viereinhalb Millionen Arbeitslosen in Deutschland zuzurufen: Was wollt ihr? Es gibt Tausende von Stellen! Das Geld liegt auf der Straße!

Und doch ist es nichts als die Wahrheit.

Wer familiär ungebunden ist, sich bereit erklärt, gegebenenfalls auf eine sonnige Insel umzuziehen, wer mehrere Stunden lang lächeln und glücklich wirken kann und Lust hat, viel Geld zu verdienen, der sollte umgehend sein Glück als Unternehmer in die eigenen Hände nehmen und freischaffender Guru werden.

Zunächst ein Blick auf den Markt: Die klassische und für das Umsatzziel interessanteste Klientel des freischaffenden Gurus ist eindeutig die Gruppe der Besserverdienenden, der Akademiker, der Intellektuellen. Millionen solcher Individuen warten allein in Deutschland darauf, von einem Guru angesprochen zu werden. Doch der gewöhnliche Kleinguru kann in aller Regel nur dreißig bis fünfzig "Anhänger" versorgen.

Die am Berufsbild des Gurus besonders interessierten Sektenbeauftragten der Kirchen gehen von etwa 300 solcher Kleingurus bundesweit aus. Das bedeutet, daß maximal 15 000 Besserverdienende in Deutschland von kleinen Gurus betreut werden können. Auch wenn Groß- oder Supergurus wie L. R. Hubbard (Scientology) oder Gabriele Wittek (Universelles Leben) hinzugerechnet werden, muß doch von einer eklatanten Guru-Unterversorgung gesprochen werden. Mit anderen Worten: Hier besteht eine Marktlücke.

Dazu kommt: Seit etwa zehn Jahren nimmt die Nachfrage nach Gurus überproportional zu. Hintergrund ist die weltweite Diskussion um den Weltuntergang, der allgemein für den 31. Dezember 1999 erwartet wird.

Wie bereite ich mich auf dieses bevorstehende Ereignis angemessen vor? Was kommt danach? Wie kann ich gerettet werden? Wann und wo holen mich die Ufos ab? Exakt dieser Themenkomplex ist von jeher ein Spezialgebiet der Gurus. Die Nachfrage nach freischaffenden Gurus wird mithin noch zwei Jahre lang kräftig steigen. Unter diesen Umständen müssen die Marktchancen als glänzend bezeichnet werden. Dabei soll nicht unerwähnt bleiben, daß gerade Frauen und eben auch berufliche Wiedereinsteigerinnen - hier erstklassige Berufsaussichten haben, wie großartige Vorbilder zeigen.

Welche Ausbildung empfiehlt sich? Einer der erfolgreichen weiblichen Gurus ist Heide Fittkau-Garthe, die aktuell in den Medien sehr präsent ist wegen eines fehlgeschlagenen Versuches, sich und ihre Klienten auf der Insel Teneriffa von Außerirdischen abholen zu lassen. Die Hamburgerin ist ausgebildete Psychologin; das kann für einen praktizierenden Guru ein Vorteil sein, ist aber keine zwingende Voraussetzung.

Ihre große Kollegin Gabriele Wittek ("das Sprachrohr Gottes") entstammt einfachen Verhältnissen und hält den Kontakt zu einem Ufo-Kommandanten namens Mairadi auch ohne akademische Weihen. Und der Schulversager David Koresh ("Messias von Waco"), der sich 1993 in Texas zusammen mit seinen 85 "Davidianern" das Leben nahm, avancierte auch als Ungelernter zum "siebten Engel der Apokalypse".

Zeugnisse, Praktika, Volontariate: können nützen, müssen aber nicht sein. Die Tätigkeit eines freischaffenden Gurus eignet sich gerade für Seiteneinsteiger und läßt sich auch eigenwilligen Karrieren aufsatteln. Ein wenig Kommunikationstraining, Meditation und Gruppendynamik in der Vita können allerdings nicht schaden. Aufenthalte in Indien und Kalifornien wirken vertrauensbildend.

Die entsprechende Begrifflichkeit - Energie, Atmaenergie, Astralwelt, innerer Heiler oder Geliebter - besorgt man sich im Laufe eines Abends aus dem Internet. Leichte Computerkenntnisse sollten darum vorliegen. Ebenso sollte der Guru-Aspirant in der Lage sein, eine einfache Jahresüberschußrechnung zu erstellen. Er sollte zumindest rudimentäre Ideen zur Steuergestaltung haben.

Nun zur Grundausstattung. Es wurde unter Gurus viel experimentiert, auch was die Symbolkraft der Farben betrifft. Bhagwan alias Osho testete Rosarot, Frau Wittek bevorzugt Pastelltöne. Doch der moderne Guru trägt weiße Gewänder, nicht zu knapp geschnitten, und wohnt in weißen Häusern. Bevor er den wohlverdienten Sonnensitz oder "Ashram" auf den Kanarischen Inseln oder in Florida beziehen kann, sucht der Jungguru die Nähe seiner Klientel und mietet beispielsweise eine Villa in einem besseren Stadtteil seiner Heimatstadt.

Jede Guru-Karriere beginnt mit Seminaren, die wahlweise "Schamanische Musiktherapie", "Mit Engeln leben", "Reinkarnation" oder "Geistheilung" heißen. Werbung erfolgt kostengünstig und ohne Streuverluste über Flugblätter in Bio- und Esoterikläden und während sogenannter Esoterikmessen.

Darüber hinaus heute unumgänglich: das Internet. Ein Beispiel für eine gelungene Homepage liefert Guru Meher Baba ("Avatar of the Age"), den zwar schon lange die Ufos abgeholt haben, der indes immer noch lacht und predigt. Meher Baba versorgt den Suchenden mit Tageslosungen, herunterladbaren Videoclips und seinem ebenfalls abrufbaren Lieblingssong, "Begin the Beguin" von Cole Porter.

Später, wenn der Jungguru erst einmal aus dem Gröbsten heraus ist, läßt sich die Geschäftstätigkeit noch erheblich ausweiten durch Werbemittel wie die "Kosmische Welle" (regelmäßige Radiosendung des Universellen Lebens), Hotlines mit "Geistiger Hilfe für den Tag" oder die vom neuen Gott umgeschriebene Download-Bibel im Internet.

Nun die zentrale Frage: Welche Umsatzentwicklung darf erwartet werden? Der Umsatz eines Junggurus hängt noch ganz von den Nettoeinkünften seiner Anhänger ab, kann aber schon 50 000 Mark im Monat betragen. Rasch läßt sich der Umsatz durch den Verkauf von Elixieren, Büchern und Diätprogrammen steigern. Immobiliengeschäfte (mit den Immobilien der Anhänger) folgen, dann Firmengründungen. Der amerikanische Szeneguru Deepak Chopra erzielt nach zwanzigjähriger Geschäftstätigkeit einen Jahresumsatz von fünfzehn Millionen Mark.

Nicht unerwähnt bleiben darf eine Frage, die gerade von Berufsanfängern immer wieder gestellt wird: Wie stelle ich es an, ausgerechnet hyperkritischen und intelligenten Besserverdienenden klarzumachen, daß sie in einem vorigen Leben Hitler waren, daß man durch "yogisches Fliegen" Kriege und Firmenpleiten verhindern kann und daß man kurz vor dem Weltenende giftigen Pudding essen muß, um zum 8,8 Lichtjahre entfernten Stern Sirius umzuziehen?

Die Antwort lautet natürlich, daß der Guru um so überzeugender wirkt, je abstruser seine Suggestionen sind. Sind die Rituale fachgerecht inszeniert, verglüht dabei die geopferte Ratio auf dem Altar des Gurus. Den Verstandesmenschen schauert's dann so wohlig wie noch nie. Er wird dieses Erschauern "Erweckungserlebnis" nennen und als Gottergriffenheit interpretieren. (Das Erschauern wird sich zuverlässig wiederholen, wenn er dem Guru größere Teile seines Vermögens aushändigt.) Insofern sind die Aufrufe des Gurus Monika Azura Jadzinski aus Lübbecke bei Minden, das "Licht in den Zellen zu erhöhen" und "Blaupausen zur Verjüngung des Körpers zu schaffen", dem Jünger hochwillkommene Anlässe, sich mental zu kasteien.

Zum guten Schluß noch eine Warnung. Es besteht immer die Gefahr, daß der Guru selbst Opfer seiner eigenen Suggestionen und Weltuntergangsphantasien wird. Das ist unprofessionell und kontraproduktiv im Sinne der Geschäftsidee.

Nachahmenswertes Gegenbeispiel: die Zeugen Jehovas. Seit Menschengedenken verschieben sie den Weltuntergang immer wieder, um sogleich ein neues Produkt zu präsentieren.

Aktuell im Angebot: Weltuntergang 2000. Bis auf weiteres.

letzte Aktualisierung am: 26.05.00

* zurück zur Übersicht *

Das "Broken Windows" - Prinzip

Wenn bei einem Haus in der irgendeiner Straße, ein Fenster kaputt ist, und es wird nicht umgehend repariert, so zieht diese zerbrochene Scheiben weiteren Scheibenbruch nach sich. Danach nimmt die Verwahrlosung seinen Lauf, bis es am Ende nur noch abgerissen werden kann.

Genauso wie ein Auto, daß mit einer defekten Scheibe irgendwo am Strassenrand steht. Innerhalt von 2-3 Wochen, fehlen alle Räder, die Polster sind aufgeschlitzt, der Motor ausgebaut, die Scheinwerfer eingetreten usw. usw.

Und alles nur, weil eine kleine Scheibe kaputt war.

Und so zeigen sich hier, in den genannten Beispielen, die Folgen, wenn du in deinem Leben, nachlässig bist, und (im übertragenen Sinne) zerbrochen Scheiben zuläßt, dann brauchst du dich nicht zu wundern, wenn du langsam aber sicher ausgenutzt, manipuliert und vereinnahmt wirst

Deswegen: Mach es wie die Polizei in New York. Selbst bei kleinen Verstößen zeigt sie eine unnachgiebige Härte. Das erspart später viele unnötige Kämpfe und Energie.

---

letzte Aktualisierung am: 26.07.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Zero Handlungsprinzip

Jeden Tag lernst du etwas Neues dazu, erweiterst deinen Erfahrungsschatz. Du bist also heute ein anderer als gestern. Ganz zu schweigen von dem, der du vor einem Jahr oder mehr warst.

Auch wenn ich in einem anderen Artikel eine andere These vertrete. Möchte ich dir jetzt einmal eine Frage stellen : "*Was würdest du aus heutiger Sicht, mit deinem jetzigen Wissen, nicht noch einmal beginnen bzw. machen? Welchen Fehler würdest du nicht mehr begehen?*"

Wenn du jetzt etwas gefunden hast, was du unter keinen Umständen mehr anfangen würdest, dann bist du bereit für die Folgefrage:

"*Wie komme ich aus den noch jetzt andauernden Folgen aus dieser früheren (Fehl-) Entscheidung so schnell wie möglich wieder raus?"*

---

letzte Aktualisierung am: 10.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Vergangenheit.

"Hätte ich damals, in dieser oder jener Situation anders gehandelt, würde mein Leben heute anders ablaufen." Solche Aussagen höre ich immer wieder, wenn ich mich mit diversen frustrierten Personen unterhalte.

Mag sein. Aber es ist auch möglich, das sich überhaupt nichts verändert hätte. Wer weiß das schon.

Die Vergangenheit läßt sich nicht mehr ändern, warum also über eventuelle Fehler nachgrübeln. Bei den Glaubensgrundsätzen der EgoPower-Methoden hatten wir uns darauf geeinigt, das jeder für seine Handlungen voll verantwortlich ist. Aus allen Wahlmöglichkeiten die ihm zur Verfügung stehen, **trifft er die Wahl, die für ihn momentan am optimalsten ist. Sie steht in Resonanz mit seinen Werten, Programmen und Einstellungen; und die Entscheidung erhöht entweder seinen positiven Bedürfnispegel oder entfernt Unlustgefühle, oder beides.** Das heißt natürlich nicht, daß es keine bessere Alternative gegeben hätte.

Meistens soll jedoch kein Grund gefunden werden, sondern man labert einfach herum, um sich dann auf einen Punkt in der Vergangenheit zu konzentrieren, bei dem man keine Wahl hatte, sondern zu dieser Entscheidung quasi gezwungen wurde. Also steht man wieder gut da, hat sich einmal selbst verbal getröstet. Genial.

Konsequenterweise kann man sowieso keinen Punkt finden, der in der Vergangenheit für irgend etwas verantwortlich ist, weil alles mit allem in Zusammenhang steht und alles eine logische Folge von irgend etwas anderem ist. Und zack wäre man am Urknall. Aber soweit geht man nicht. Man stopt an irgend einem Ereignis, von dem man glaubt er wäre schuld bzw. der Grund des Übels.

Also, selbst wenn eine Handlung ein Fehler gewesen sein sollte. Vergiß sie und ändere **JETZT** dein Leben. Alles Grübeln bringt absolut nichts. Handele jetzt so, wie es sich am besten nach deinen Werten und Vorstellungen leben läßt.

Es ist dein Leben. Lebe es.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

"Hätte ich damals nur anders gehandelt"

Oft höre ich diesen Spruch und dann läuft es mir immer eiskalt den Rücken herunter.

Einfach ausgedrückt, ist so ein Spruch ein großer Mist. Denn jede, aber auch wirklich jede Handlung, die du ausführst, bringt entweder einen Nutzen oder Kosten. Oft beides. Nur kannst du im nachhinein nie beurteilen, wie es unter Umständen gelaufen wäre wenn. Alles ist nur eine reine Spekulation. Die Entwicklungen lassen sich in keinem Fall 100%ig voraus sagen, wie es gelaufen wäre. Niemals. Also hör damit auf, wenn du solche Gedanken hegst.

Denke diesen Gedanken nicht. Sehe die Ergebnisse lieber als aktuelles Feeback an.

---

letzte Aktualisierung am: 15.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Vergluckungs-Effekt

Wenn du meinst, das sei jetzt ein Schreibfehler, in der Überschrift, dann muß ich dich enttäuschen. Ich meine es so.

Ver**gluck**ung - kommt von GLUCKE. Jener übermächtigen allewissenden und alles überwachenden Über-Glucke auch MAMA genannt. Zu einer solchen mutieren in der Regel, viele Frauen, sobald sie ihren Job aufgeben und zuhause bei den Kindern bleiben. Die geile Frau, mit der du früher hemmungslosen Sex hattest und mit der du um die Häuser gezogen bist, ist dann ein für allemal gestorben. Was bleibt, ist ein Putzteufel, ein Küchenmonster, das lieber seine Ruhe vor dir hat. Für die du den ganzen Tag auf der Arbeit herum-ochst und von der du dann noch hören mußt, daß du ja NIEEE im Haushalt mithilfst - Alles müsse sie alleine machen. Und wenn du dann hilfst, dann ist es auch nicht recht, dann hat sie an allem was auszusetzen. Denn wenn du es ja genauso gut könntest, dann wäre ja ihre gesellschaftliche Existenz in Frage gestellt.

Solltest du dich nun fragen, ob dieser Zustand irgendwann aufhört, dann kann ich dich beruhigen, er wird. Sie mutiert nochmals. Von der Über-MAMA-Glucke zur ÜBER-OMA-Glucke. Na toll.

Aber nun ist es ja auch nicht so, daß sie alleine Schuld daran ist. Du läßt dich ja auch am Anfang von ihr bedienen, weil es ja so bequem ist. Es ist dein "innerer Schweinehund", der sich hier hemmungslos bedienen läßt. Und so brauchst du dich nicht zu wundern, wenn du in ihren Augen auch nur ein weiteres großes Kind bist. Du verhältst dich ja auch so.

Also wenn du merkst, daß dein "innerer Schweinehund" es sich hier gut gehen läßt, dann töte das Biest, solange es noch klein ist. Später bist du zu bequem dazu. Dann jammerst du lieber und bleibst bis zum Lebensende der Depp.

---

letzte Aktualisierung am: 31.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Sinn der Enttäuschungen.

"Der hat mich schwer enttäuscht!" oder so ähnliche Sprüche höre ich ab und zu von anderen, die sich bei mir Trost holen, oder bei mir über einen anderen beschweren wollen.

Dazu kann ich nur sagen, sollte dir dies einmal passieren: ***"Prima. Sei froh!***"

Denn: Wie bei einer ENT-Bindung die Bindung aufhört, so hört bei einer ENT-Täuschung, die Täuschung auf.

Fantastisch - Oder willst du mit unrealistischen Illusionen durch das Leben gehen?

---

letzte Aktualisierung am: 13.05.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Warum - Warum - Warum

Jeder der Kinder hat, kennt sie. Die penetrante Nachfrage nach dem *Warum*" mit einem *Warum...*"

Nun ist es jedoch auch bei un s Erwachsenen so, daß viele, in einem Gespräch nicht alle Einzelheiten heraus lassen wollen. Sie verschweigen etwas, fragen ungenau nach oder wollen bewußt etwas zurück halten, und doch alle Informationen bekommen, die sie brauchen.

Eine gute **Nachbohr-Technik**" ist das 5 maliges nachfragen mit einer **Warum-Frage**".

Beispiel: In einem Gespräch mit einem Kunden sagt dieser: *Das ist doch nicht so wichtig, ob diese Maschine 200 oder 250 Stück pro Minute erstellen kann*!" Dein Haupt Argument für diese Maschine liegt auf der hohen Produktivität. Du könntest jetzt blind argumentieren, jedoch ist die Wahrscheinlichkeit hoch, an den Motiven den Kunden vorbei zu reden.

Besser wäre es: *Warum ist es nicht so wichtig...?*" Kunde: *.....weil ich wert auf Qualität lege....*" .....Du: *bla bla bla ....und warum denken sie die Qualität ist aufgrund einer höheren Produktivität geringer.....?*" Kunde: "*.... sabber... sülz... ist es immer so gewesen, daß unter einer höheren Geschwindigkeit immer die Qualität leidet...*" (keine neuen Infos mehr)....Du: ...(schleim)...*warum ist eine höhere Qualität für sie so wichtig?*" Kunde: *Weil sich das immer auszahlt, eine höhere Qualität abzugeben. Auf längere Sicht ....sabber sabber..*"

Und jetzt weißt du: Er hat ein Vorurteil (oder ein Referenzerlebnis aus der Vergangenheit, das diese Meinung unterstützt) und will seinen Kunden hochwertige Produkte anbieten, damit diese längerfristig bei ihm kaufen. Und dies hat nichts mehr mit seiner Ursprung-Aussage zu tun.

Er hat die Hosen herunter gelassen. Und du Schlauer, weißt nun wie du argumentieren müßtest.

---

letzte Aktualisierung am: 05.09.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Grundlagen des menschlichen Verhaltens.

Um unsere Verhaltensweisen besser zu verstehen ist es notwendig einmal einen Blick auf unsere eigene Entwicklungsgeschichte zu werfen.

Komprimiert man gedanklich, den Entwicklungszeitraum der Lebewesen auf einen Tag, so entstehen die ersten Menschen-Vorläufer zu ca. um 21.00. Der erste Vorläufer des intelligenten Menschen d.h. unser heutiges entwickeltes Gehirn entsteht so ca. 3 Minuten vor Mitternacht.

Das bedeutet, wir arbeiten heute mit einem ca. 3 Minuten altem Gehirn und sind stolz auf unsere geistigen Fähigkeiten. Das können wir m.E. auch , dürfen aber nicht vergessen, das wir eigentlich mit **steinzeitlichen biologischen Reaktionen** durch den Tag gehen.

Begleiten wir einmal unseren vorsteinzeitlichen Vorfahren einen Tag durch sein Leben. Als guten Freund, der in jedem von uns wohnt, wollen wir ihn gemeinsam Yeti nennen. Bei vielen von euch setzen nun schon wahrscheinlich die ersten unangenehmen Gefühle bei dieser Vorstellung ein. Auch diese Reaktion geht auf diese alten Yeti-Reaktionen zurück, wie wir gleich sehen werden.

Welche Grundbedürfnisse hat nun unser Yeti. Nun da sind erst einmal die Essen- und Trinkenaufnahme und -ausscheidung. Das Schlaf- und Ruhebedürfnis sowie die sexuelle Befriedigung der Triebe. Wenn diese Bedürfnisse einigermaßen befriedigt sind fühlt sich unser Freund O.K. Das heißt er hat einen **ausgeglichenen Bedürfnispegel (ABP)**. ***Er fühlt sich wohl.***

Sinkt dieser ABP ab, ist der Yeti sofort bemüht diesen bis zum O.K. Level zu verbessern bzw. zu erhöhen. Hat er zum Beispiel Hunger, sinkt das Sättigungsbedürfnis. Das empfindet er als unangenehm und er sucht sich etwas zu essen. Daran sehen wir, das unser Freund durch Gefühle gesteuert wird. **Er bewegt sich also auf Angenehmes zu und von Unangenehmes weg.**

Wirkt eine Gefahr auf den Yeti ein, so setzt automatisch ein **Kampf-/Fluchtverhalten** ein. Will ihm jemand ans Leder, gibt es für ihn nur die 2 Möglichkeiten: **Kämpfe oder fliehe**. Dabei setzt der Körper ein Kampfhormon (Adrenalin) im Körper frei, damit er Höchstleistungen vollbringen kann.

Er merkt sich diese Situationen. Kommt er später noch einmal in ein ähnliche Situation erkennt er diese schon im Vorfeld und kann entsprechend reagieren. Er weiß z.B. an diesem Wasserloch muß er vorsichtig sein; oder von diesen Strauch ums

er sich fern halten, weil da Dornen dran sind an denen er sich schon einmal gestochen hat. Hat ein Verhalten Erfolg gehabt, wird er es in Zukunft wahrscheinlich wiederholen. Er hat also gelernt auf einen bestimmten Reiz hin entsprechend zu reagieren. Ich nenne diese ein **Programm (PGM) von Reiz-Gefühl-Handlung**, mit dem Ziel das er sich auf **Angenehmes=Lust** zu und von **Unangenehmes=Unlust** weg bewegt.

Statten wir ihm nun eine bescheidene Intelligenz zu, dann sucht er automatisch nach Ereignissen die in direktem Zusammenhang mit seinen Gefühlen stehen. Als Auslöser für seine Gefühle assoziiert er automatisch folgende Ereignisse:

1.Ein neues unbekanntes Ereignis.
2.Ein öfter auftretendes zeitgleiches Ereignis.

Zu 1. Er ißt etwas Neues und bekommt dann starke Schmerzen. Logisch: die neue Frucht löst diese Schmerzen (Unlustgefühle) aus. Selbst wenn es nicht so ist, wird er sie in Zukunft meiden.

Zu 2. werden wir später noch einmal aufgreifen.

Neue unbekannte Situationen vergleicht er mit seinen gelernten Programmen und bewertet sie ähnlich. Es entstehen die Vorläufer von Vorurteilen und Verallgemeinerungen. Mach dem Motto: Das hat mir damals in einer ähnliche Situation geholfen, also funktioniert es auch heute.

Alle Informationen die auf ihm einströmen, kann er sich gar nicht merken, deswegen durchlaufen alle Infos die über den Sinne ins Gehirn gelangen die Prozesse der **Verallgemeinerung, der Verzerrung und der Tilgung** und werden durch das **aktivste Wahrnehmungssystem** aufgenommen. (wird noch vertieft....)

Da er noch keine Sprache entwickelt hat, merkt er sich alles in einen **ganzheitlichen inneren Erinnerungssystem** aus Gefühlen, Bildern, Tönen, Gerüchen und der entsprechenden Körperhaltung. (Diesen Punkt merken. Wir greifen ihn später auch noch einmal auf.)

Leisten wir nun einen kleinen Zeitsprung und besuchen einem späteren Nachfahren des Yeti, der nun schon die Sprache entwickelt hat. **UNS.**

Wir benennen also Gegenstände aus unserer Welt mit Begriffen und Wörtern. Trotzdem benutzten wir immer noch die alten Erinnerungsbilder der Vergangenheit. **Sie verschmelzen zu einer Einheit.** Der Baum als Wort erzeugt immer eine innere Darstellung/Vorstellung als Baum. Dies hängt mit der Gehirnaufteilung zusammen. Die linke Seite ist für die Logik, Sprache und das abstrakte,sprachliche Denken zuständig und die rechte Seite für die Bilder, Geräusche, Töne u.s.w..

Mit der Entwicklung der Sprache und des intelligenten Denken laufen die o.g. Automatismen schon beim bloßen Denken mit allen Konsequenzen ab. Da hier jedoch der reelle Bezug zur Wirklichkeit fehlt, kommt es häufig vor, das die Verbindungen zu Lust/Unlust nicht mehr stimmen. Ursächlich biologisch-positive Ereignisse und Bedürfnisse werden in der Erziehung im Kleinkindalter negativ bewertet (Sex ist schlecht) oder umgekehrt.

Dadurch entstehen Regeln und Werte. Diese sind Sprachprogramme von Ereignis mit Lust/Unlust, die je nach Zeit, Ort, Kultur und Gesellschaftsschicht unterschiedlich sind.

Viele Programme sind lebenswichtig ("*Iß keine roten Pilze mit weißen Punkten*"), manche sind hilfreich ("*Immer schön DANKE sagen..*") und manche sind schädlich ("*Du bist vielleicht ungeschickt ...*"). ***Alle werden langsam aber sicher verinnerlicht und wirken dann weiter.***

Gefährlich sind auch solche PGMe , die stumm durch Nachahmung, in der Kindheit, übernommen werden, weil zu diesen keine Stimmen im Kopf vorhanden sind. Deswegen sind uns diese PGMe i.d.R. *nicht* bewußt.

Es gibt 2 Arten von Programmen:
1. Statische Programme.
- Bewertende Programme (innerer Dialog auf Richtig/Falsch)
- Feste Programme (Meinungen, Vorurteile, Gewissen)

2.Ausführbare Programme.
- Ausführbare Reaktionen auf Reize.
- Verhaltensmuster.
- Denkgewohnheiten.

Durch Wiederholungen werden in dir Programme gefestigt
1. durch sich wiederholende Tätigkeiten
2. durch wiederholte Gedankengänge
3. durch Gewohnheit - Trägheit nicht Neues lernen zu wollen - Neues = Energieverlust = Unlust

Eingefahrene Verhaltensweisen, Programme, Denkmuster, Regeln werden durch die **bevorzugten Nervenbahnen** automatisch zuerst aktiviert bzw.abgerufen. **Dadurch selektieren wir alle eingehenden Informationen nach unseren inneren Programmen.**

Ist ein entsprechendes Programm erst einmal fest installiert, wird es ohne einen zwingenden Grund nicht mehr verändert. Diese Lebens- und sozialen Regeln sitzen derart fest, das wir ohne Unlustgefühle (schlechtes Gewissen) nicht mehr dagegen

handeln können.

Dabei tritt der interessante Effekt auf, daß wir **diese Programme unterschiedlich gewichten**. Gegen mache können wir leicht, gegen andere schwer und gegen ein paar wenige gar nicht verstoßen. Es gibt also eine **Hierarchie der Programme, Regeln und Werte**. Diese Bewertung steuert auch unsere Wahrnehmungen und unser Verhalten.

Jede Aktion die wir ausführen, beurteilen wir an unseren internen bewertenden Programmen.Sinkt der ABP und veranlaßt uns zu einer Reaktion, verstößt diese Handlung aber gegen ein anderes bewertendes Programm (soz. Regel, Gesetz) begeben wir uns in einen Gewissenskonflikt bei dem das stärker gewichtiges Programm gewinnt.

Wird ein für uns wichtiges hohes Programm/Wert/Regel in Frage gestellt, oder angegriffen, setzt automatisch die Kampf-/FluchtReaktion mit allen begleitenden Reaktionen (Kampfhormon) ein, als wäre es eine tatsächlich Bedrohung bzw. Gefährdung. Der Bedürfnispegel (ABP) wird herabgesetzt. Dadurch wird die Denktätigkeit wegen dem Adrenalin verringert, weil wir ja kämpfen bzw. fliehen und nicht nachdenken sollen.

Je weniger Energien oder befriedigte Grundbedürfnisse wir besitzen, desto eher sprechen die o.g. Mechanismen an.

Jede Handlung kann auf ein primäres Bedürfnis zurückgeführt werden. Wir erinnern uns: **Hin auf Positives und weg von Negativem**. Jede noch so negative, sogar eine selbstzerstörerische Handlung hat einen pos. Lustfaktor. (Unumstößliche Tatsache)

.... Fortsetzung 3. Kapitel...-

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Kaktus-Prinzip

Du taumelst durch die Wüste. Seit 2 Tagen nichts mehr zu trinken gehabt. Der Durst macht dich fast wahnsinnig. Für einen Schluck Wasser, wärst du jetzt bereit, alles, wirklich alles zu tun. Doch keine Oase, keine Pfütze, keine Kiste Bier (Cola) da. Nichts. Nur Trockenheit. Duuuuurrsst.....

Und auf einmal, ein Kaktus. Und noch einer. Eine ganze Ansammlung. Du weißt es, innen ist das Wasser, aber du hast kein Werkzeug, kein Messer dabei. Mit bloßen Händen schlägst du auf die Stacheln. Du blutest und bist übersäat mit Wunden, nur um an das Wasser zu kommen. Der Mund und die Zunge zerstochen, aber du lebst.

Du bleibst dort, aus Angst zu verdursten. Schnitt - Ende und aus. Es war nur eine Vorstellung. Ein mentales Bild. Eine Metapher.

Die aussagt: Wenn man nur genug Durst hat, nimmt man auch einen Kaktus. Jetzt meine Frage: *Wie viele Kakteen besitzt du*?

Ist dein Arbeitsplatz ein Ort wo du dich wohl fühlst, oder ein Kaktus?
Ist dein Partner jemand, bei dem du dich wohl fühlst, oder ein Kaktus?
Ist dein Leben erfüllt und so wie du es haben willst, oder ist dein täglicher Weg übersäat mit Kakteen
Ist deine Wohnung ein Kaktus? Oder dein Auto? Ist das Gespräch mit deinem Partner ein Kaktus? Oder ist dein Liebesleben ein Kaktus?

Oder noch viel Schlimmer: Bist du für den anderen ein Kaktus ?

Greife nach den Sternen und nicht nach Kakteen. Es ist OK sich mit einem Kaktus zu behelfen, doch warum bleibst du dabei? Aus Angst, Gewohnheit, oder ....?

---

letzte Aktualisierung am: 26.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Prinzip des richtigen Weges.

Es ist schon erstaunlich. Für manche scheint es nicht so wichtig zu sein, dass sie ihr Ziel erreichen. Es sieht manchmal so aus, das es ihnen wichtiger ist WIE sie es erreichen.

Einfach nur Glück zu haben, oder etwas auf dem leichteren Weg zu bekommen erscheint ihnen suspekt. Es ist ihnen fast peinlich, etwas unverdient zu erhalten. ES (was immer ES auch sein mag) aber im Schweiße ihres Angesichtes, mit Mühe und härtester Arbeit, zu erreichen, das ist es.

Wenn sich jemand in 30 Jahren für sein Häuschen im Grünen krumm und buckelig geschafft hat, dann heißt es, mit einem anerkennenden Schulterklopfen: "*Bravo, meine/unsere Hochachtung*".

Aber sollte jemand, durch die Anwendung der richtigen Prinzipien und Strategien, dies in nur 2 Jahren schaffen, dann ist schnell die Bemerkung: *"Der hat es bestimmt auf die krumme Tour gemacht. Wer weiß ob das mit rechten Dingen zugeht*" auf dem Tisch.

Looser elendige....

---

letzte Aktualisierung am: 10.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das (50:50) : 100 Prinzip

Du mußt eine Entscheidung treffen aber du zögerst, weil du nicht weißt, was die richtige Entscheidung ist?
Du zögerst, weil du irgendwie Angst vor den Folgen einer falschen Entscheidung hast.

Sie es mal so, wenn dir irgendwas nicht gefällt, und du es ändern willst, dich aber nicht traust, dann bleibt alles zu 100% so wie es ist.

Änderst du es, ohne Nachzudenken, dann liegt die **Treffer-Wahrscheinlichkeit, der Änderung bei 50:50**.

Egal was du machst, du hast eine 50%ige Chance, daß sich die Situation zu deinen Gunsten bessert. Wie gesagt, selbst wenn du nicht nachdenkst.

Und bei einer gewissen Planung kommst du im schlechtesten Fall auf 60:40.

Und da zögerst du noch immer?

---

letzte Aktualisierung am: 31.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Objektorientiertes Denken

Ich habe kürzlich in einem Buch gelesen. Die Kernaussage war:.....

Wir haben nie mit Menschen sondern nur mit Objekten zu tun.

Für den Mann ist die Frau ein Sexual-Objekt. Dies sieht man daran, wie sich Männer untereinander über Frauen unterhalten. Niemand, aber auch wirklich niemand, sagt zu seinem Freund: "*Hey siehst du die Kleine da drüben. Die scheint wirklich was in der Birne zu haben. Ich geh mal rüber und unterhalte mich mal mit ihr. Mal sehen ob wir geistig harmonieren.*" **Kein Mann macht das.**

Für die Frau ist der Mann ein Status-Symbol. Deswegen verlieben sich Frauen auch nur erst auf den 2ten Blick. Beim ersten wissen sie ja noch nicht, ob er auch genug Kohle hat, um ihren Ansprüchen gerecht zu werden. Nun mag man einwenden können, *"Wenn dem so wäre, wieso geben sich dann so viele Mädels mit wirklichen Nullen bzw. Nieten ab*?". Na ganz einfach, sie haben eine limitierende Einstellung von sich selbst**. Jede will einen schwerreichen, sie auf Händen tragenden "Prinzen" und keinen Frosch/Kröte**. Aber sie denken: "*Was will so ein "Prinzchen" denn schon von mir?*", und so nehmen sie den, von dem sie meinen, das er ihrem Status eher entspricht. Da sie aber schon im Ansatz (meist unbewußt) wissen, daß er eigentlich nur ein Not-Ersatz ist, sind die dauernd unzufrieden und nörgeln ständig herum.

Wenn man jetzt von seinem Partner-Objekt zu etwas haben will (s.oben) muß man ihn dazu motivieren, weil ja jeder andere Interessen (First Positions) hat, die er nicht oder nur unzureichend befriedigt bekommt. Deswegen wird dann in die Trickkiste gegriffen.

Doch wie motiviert man sein Partner-Objekt? Na ganz klar: Gebe ihm was er am meisten braucht. Die Mädels haben nur ein 3-geteiltes Hauptziel. Sie wollen sich 1. gut aussehend-fühlen, 2. schlank fühlen und 3. begeherenswert fühlen. Und **dann** ist es OK. Gibst du ihnen diese Gefühle, dann geben sie dir deine ..... vielleicht.

Und wie man einen Mann motiviert ..... stand da nicht....

Wie gesagt: All das las ich ....und dachte spontan so bei mir: "*So ein Quatsch.*"

---

letzte Aktualisierung am: 14.11.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Ruderboot-Prinzip

Wenn man rudert, dann schaukelt das Boot.

Was will ich damit sagen?

Wenn man absolut nichts macht, verändert sich nichts. Das Boot schaukelt nicht und es entstehen keine Wellen. Aber du bewegst dich auch nicht weiter und bleibst dort wo du stehst.

Änderungen sind manchmal schmerzlich und erfordern Kraft. Aber die nötige Energie, für das Rudern, sollte dir dein Ziel schon geben. Und sei auf einige Turbulenzen und Wellenbewegungen gefasst. Aber am Ende kommst du dort an wo du hin willst, wenn du die richtigen 2 Prinzipien befolgst.Die da heißen: Torpedo-Technik und das Wahrscheinlichkeits-Prinzip

Merke: **Jeder steht genau dort, wo er sich hin und von wo er sich nicht wieder weg bewegt.**

---

letzte Aktualisierung am: 31.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Synchron-Effekt

Oft geschehen mehrere Ereignisse am Tag, die in keinem Zusammenhang stehen, aber dennoch irgendwie zu einem gemeinsamen Ganzen gehören, bzw. von dir zu diesem zusammengefügt werden.

Du suchst z.B. einen neuen Arbeitsplatz. Irgendwann machst du einen Tag frei um ein paar Dinge einzukaufen. Dabei stellst du fest, daß du dein Geld zuhause vergessen hast. Also gehst du schnell zum Geldautomaten. Dort triffst du einen alten Bekannten, den du schon lange nicht mehr gesehen hast und ihr geht anschließend einen Kaffee zusammen trinken. Dabei erzählst er dir, er hatte sich selbständig gemacht und ganz in der Nähe sein Büro. Du merkst dir das und besuchst ihn Tage später dort, als du zufällig in der Nähe bist. An dem Tag ist gerade ein Geschäftsfreund dort, der genau jemanden mit den Kenntnissen sucht, die du besitzt. Und 1 Monat später fängst du bei ihm an.

OK. Das ist jetzt etwas konstruiert, und mache mögen so was mit "Zufällen" abtun. Aber so geschieht es, öfter als man denkt. Dabei ist nicht Geheimnisvolles daran. In anderen Artikeln (Teleschizomatik, UC, Selektive Wahrnehmung) findest du Andeutungen auf diesen **Synchron-Effekt**.

Aber wer mit offenen Augen, einem wachen Verstand und dem Blick für Möglichkeiten durch die Welt geht, der kann auf diesen **Synchron-Effekt** vertrauen. Denn er tritt nicht nur machmal, also selten, auf, sondern er ist ein Bestandteil des alltäglichen Lebens.

Erwarte und nutze ihn.

---

letzte Aktualisierung am: 11.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Jobwechsel

Achte bei einem Stellenangebot nicht nur auf das Gehalt. Berücksichtige auch den Weg zur Arbeit, die Gestaltung des Arbeitsplatzes, die Kollegen und vor allem den Chef. Versuche schon alle Kollegen, mit denen du zu tun bekommst, vorab schon kennen zu lernen.

Stört dich auch nur eine Kleinigkeit, so sei sicher, daß dies zu einem großen Problem heranwächst. Garantiert.

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Teleschizomatik.

Wahrscheinlich denkt du nun ich drehe durch, wenn ich dir erzähle woher ich diese Technik habe. Aus Perry Rhodan Romanen. !!! Dort spielte in einigen Romanen einer mit, ein *Teleschizomat*.

Alles was er angefaßt hat, ging entweder zu Bruch oder verloren, ist aus dem Fenster geflogen oder hat sich in Rauch und Chaos aufgelöst. Am Ende war trotz allem, genau das die richtige Lösung zu einem Problem gewesen.

Diese Romane waren so extrem lustig geschrieben, das wir und wochenlang darüber amüsierten. Wenn irgend etwas mal zu Bruch gegangen ist, haben wir uns kaputt gelacht und gemeint, es habe schon einen Sinn gehabt.

Was soll ich dir sagen. Es hatte einen Sinn. Wenn wir nur danach suchten.

Einmal fuhren wir nach Frankreich, zu einem Kumpel der dort ungestört seinen Geburtstag mit 2 Freundinnen feiern wollte. "*Nix da*", hatten wir und gedacht und sind einfach hinterher gefahren, und haben ihn schön besoffen gemacht. Pech für die Mädels. (Jaja, wer solche Freunde hat, braucht keine Feide) Als wir wieder auf dem Heimweg waren, sagten wir zu uns . "*O.K: Jetzt muß noch was passieren. Lassen wir und TELESCHIZOMATISCH führen. Ha ha ha..*". Wir bogen um eine Ecke und rumms standen wir vor der größten Disco, die wir bis dahin je gesehen hatten. Und das waren bis dahin nicht wenige. Ein super Abend war das noch.Wir kamen zwar nicht mehr heim, aber das gibt mal einen anderen Artikel.

O.K. Es war Zufall, aber wenn du die Sache systematisch betreibst, häufen sich diese Zufälle auffallend. Vertraue einfach auf deine innere Stimme und deine Gefühle. Laß dich führen. Unbewußt kennst du schon den richtigen Weg. Denn vieles geschieht einfach. Einfach so und irgendwann. Du hast keinen Einfaluß darauf. Doch deine Reaktionen entscheiden über das Endergebnis. Das heißt wir geben dem Ereignis im Nachhinein erst eine für uns entscheidende Bedeutung, oder nutzen die Möglichkeiten, die sich uns in diesem Moment bieten. wenn wir nur mit einem offenem Geist durch die Welt schreiten und selektiv wahrnehmen.

Die Moral von der Geschichte? ***Erwarte einfach, das alles was geschieht, einen Sinn hat, dann ist es auch so. Wenn nicht suche einen.***

Du siehst hier, Vorbilder gibt es auch in Romanen. Zum Nachmachen. Für 2,50 DM.

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Kurzanleitung für Demagogen

Einfach! Kurz! Bedrohlich! ***(externer Artikel)***

Alle rätseln, was Politiker wie Jörg Haider so erfolgreich macht.
Dabei hält sich der Demagoge nur an ein paar einfache Regeln.

Aktuelle Frage: Kennen Bin-Laden und G.W.Bush diesen Artikel?

Ein Leitfaden

Schritt Eins
Predigen Sie etwas Einfaches

Sie wissen, dass soziale und politische Prozesse komplex sind. Aber sorgen Sie dafür, dass nur Sie das wissen. Als Demagoge ist es Ihre Aufgabe, den Dschungel der politischen Probleme zu roden und das Bild eines übersichtlichen Gartens zu zeichnen. Wollen Sie Demagoge sein? Tun Sie so, als ob alles ganz einfach wäre. Noch besser wäre es, wenn Sie Ihre einfachen Antworten auf komplizierte Fragen selbst glauben. Also: Ausländer sind kriminell, Politiker korrupt, Beamte faul.

Haider sagt nicht: »Liebe Leute, Arbeitslosigkeit ist kein Spaß. Wer arbeitslos wird, hat meist große Schwierigkeiten: Er kommt mit seinen Zahlungen in Verzug, die Ehe kann darunter leiden, sein Selbstwert ist gestört.«

Die Arbeitslosigkeit, so wie Jörg Haider sie meint, passt in sein Weltbild. Haider, unser Paradedemagoge, teilt die Bevölkerung in Gut und Böse. Seine Anhänger beschreibt er als Menschen, die brav ein ganzes Jahr arbeiten. Und aus der Masse von Arbeitslosen pickt er sich Personen heraus, die ein halbes Jahr arbeiten und dann das Sozialsystem ausnützen. Sie werden als »die Anderen« definiert. Klar, dass sich seine Zuhörer immer zu den Guten zählen.

Schritt Zwei
Teilen Sie die Welt in »die Wir« und »die Anderen«

»Die Wir« sind gut, »die Anderen« böse. Vermeiden Sie jede positive Aussage über »die Anderen«, und ignorieren Sie deren Motive. Loben Sie hingegen alles, was »die Wir« tun. Fragen Sie niemals nach deren Absichten, Handlungen oder Motiven. »Die Wir« werden von »den Anderen« bedroht. »Die Wir«, das sind zum Beispiel *ehrliche, arbeitssame, kleine Leute/Österreicher/Arbeiter, die von monatlich sechs- bis siebentausend Schilling* (1000 Mark, Anm.d.Red.) *leben müssen,* die vom *System* bedroht werden.

Haider aktiviert und verstärkt Ängste und lenkt sie auf die Feinde um: Eine ganze Soldatengeneration ist von falscher Geschichtsschreibung bedroht, das freie Unternehmertum vom Kartellkapitalismus, leistungsorientierte Bürger vom Sozialstaat oder erfolgreiche Betriebe von der Bürokratie der großen Koalition. Negativthemen überwiegen in der politischen Arbeit der FPÖ. Es geht stets um den Kampf gegen »die Anderen«.

In diesem Kampf ist Haider ein kreativer Sprachschöpfer. Durch ihn wurde die politische Diskussion in Österreich mit neuen Begriffen bereichert, die vorher so nicht verwendet wurden: *Altparteien, Bettlerrepublik, Bonzen, Diebsgesindel, Diskutantenstadel, Einheitspartei, Entwicklungsdemokratie, Funktionärsparadies, Gaunerrepublik, Gesindel, Gruselkabinett, Korruptionäre, Lizenzparteien, Nachtwächterregierung, Operettenstaat, Pfründenwirtschaft, Politbonzen, Postenschacher, Privilegienritter, Privilegiensumpf, Raubritter, Skandalbrüder, Sozialschnorrer, Sozialmissbrauch, Staatszirkus, Zwangskammernsystem.*

Je mehr es Ihnen gelingt, die politische Sprache zu ändern, desto größer wird Ihr Einfluss auf den politischen Prozess sein.

Schritt Drei
Geben Sie sich unfehlbar und vor allem niemals einen Fehler zu

Jörg Haider ist der Meister dieser Disziplin. Er spricht von sich selbst oft in der dritten Person. Im Wahlkampf 1995 hat er sich sogar als »Schutzpatron« angepriesen. Er gibt sich als Superman, als Held mit einem Nimbus der Unzerstörbarkeit.

Wird Haider nachgewiesen, dass er Privilegien genieße und eine hohe Abfindung kassiert hat (geschehen 1992), dann ist er schnell mit Uminterpretationen zur Hand: *Wenn es sich herausstellt, dass ich der einzige Politiker bin, dem unter solchen Umständen eine Abfertigung* (Abfindung, Anm.) *ausbezahlt wurde, dann muss ich annehmen, dass man mich kurz vor der Landtagswahl in Vorarlberg in Mißkredit bringen wollte*. Haiders Abfindung war also kein *Privilegiensumpf*, im Gegenteil: Es war der Versuch des bösen Systems, ihn zu schädigen. Nur Haider ist als eine Art »Super-Wir« der Schuldenzuschreiber der Nation.

Also: Erfinden Sie Sündenböcke! Damit lassen sich Probleme ganz einfach erklären: Warum gibt es Arbeitslose? *Weil die Ausländer den Inländern Arbeitsplätze wegnehmen.* Warum wird Jörg Haider so angefeindet? *Weil er so mannhaft die Interessen des kleinen Mannes vertritt und weil die da oben Angst um ihre Privilegien haben.*

Haider aktiviert die Ängste des kleinen Mannes, zugleich aber auch seine Hoffnungen und Größenfantasien. Haider ist Opfer und Held zugleich. Er handelt

stellvertretend für die kleinen Leute, leidet wie sie, bäumt sich gegen sein Leiden auf. Und macht schließlich, was der kleine Mann nicht tut: aufstehen und auf den Tisch hauen. Eine Frage nach seiner Person wird von Haider auf seine Wähler umgelenkt: »Sind Sie sich bewusst, dass Sie als Ziehvater des rechtes Terrors dastehen?« *Ja, mein Gott, die Österreicher werden die entsprechende Antwort darauf geben, die lassen sich das nicht gefallen.* Kritik an ihm ist also Kritik an seinen Wählern.

Schritt Vier
Verwenden Sie eine Gefühlssprache

Sprache ist das eigentliche Werkzeug von Demagogen. Mit Sprache werden kalkuliert Emotionen geweckt. Das ist wichtig, denn die Entscheidung, einer Partei die Stimme zu geben, wird gefühlsmäßig getroffen. Demagogen wissen, dass im Zustand einer Gefühlserregung die Urteilskraft deutlich herabgesetzt ist, Leute empfänglicher für plakative Slogans sind.

In den traditionellen politischen Reden wurde bislang eher eine Sachsprache gepflogen, wie sie Diplomaten eigen ist: lange, kunstvolle Sätze, vage, mit wenig Emotionen. Demagogisches Reden verlangt das genaue Gegenteil: kurze, prägnante Sätze mit viel Gefühl. Die Sprache Jörg Haiders funktioniert so und zeichnet sich im Gegensatz zu der anderer Politiker durch Verständlichkeit aus. Mangelnde wirtschaftliche Kompetenz heißt dann: *Funktionäre verwurschteln Geld*. Politischer Erfolg bedeutet in der Sprache Haiders: *Wir haben allerhand zusammengebracht*.

Demagogische Gefühlssprache ist kein Nebenprodukt der Politik und keine Folge von spontanen »Entgleisungen«, die einem Politiker in der Hitze des Gefechtes passieren. Sie ist ein zielgerichtetes Instrument. Begriffe wie *Asylantenstrom, Ausländerflut, Völkerwanderung, Überschwemmung durch Fremde* sind von Demagogen wie Haider sorgfältig ausgewählt. Sie lösen Angst aus. Menschen wird das Gefühl vermittelt, Entsetzliches komme auf Sie zu.

Demagogie ist der Einsatz von Hass für politische Zwecke. Erfinden Sie also neue Schimpfwörter für »die Anderen«: *Apokalyptische Geistreiter, Bankrottminister, rot-schwarze Belastungsmaschinerie, europäische Bettlerrepublik, orientierungslose Pleitegemeinschaft, Pensionsstalinist, Salondemokrat*. Beschimpfen Sie alle Personen, die gegen Ihre Politik auftreten! Haider macht das seit Jahren mit Bravour: Der frühere Bundeskanzler Franz Vranitzky war für ihn ein *Austrofaschist im Nadelstreif, der sich aufgrund seiner krankhaften Ausgrenzungsneurose gegenüber der FPÖ zeitweise überhaupt nicht mehr im Griff hat.* ORF-Mitarbeiter (also die Mitarbeiter des öffentlich-rechtlichen Österreichischen Rundfunks) sind für Haider *journalistisch rote Partisanen im ORF-Untergrund.* EU-Agrarkommissar Franz Fischler ist ein *Judas aus Tirol*.

Wirkungsvolle persönliche Angriffe zielen auf den Namen oder auf körperliche

Besonderheiten einer Person. So heißt der kürzlich gewählte Chef der österreichischen Sozialdemokraten bei Haider nicht mehr Alfred Gusenbauer, sondern *Gruselbauer*. Der Wiener Bürgermeister hat laut Haider *das Problem, dass mit der rapiden Zunahme seines Körpergewichts die geistige Reife nicht mithalten konnte*. Oder: *Wenn ich mir den Lech Walesa anschaue, der ja, seit er Präsident ist, mehr breit als hoch geworden ist, dann ist es symbolisch für diese Denkensart, die dort herrscht.*

Schritt Fünf
Drohen Sie »den Anderen«

Haider ist ein Gewalttäter der Sprache. Für ihn ist *das verfilzte politische System schon längst sturmreif*. Er will Österreich *vom Schutt der Altparteien befreien und von oben nach unten politisch säubern. Wir werden in erster Linie einmal ausmisten in dem Land*, so lautete sein Slogan für den Wahlkampf 1995.

Für Demagogen wie Haider ist Politik Kampf: *Wir wollen die rot-schwarzen Zwingburgen stürmen, die Zugbrücken herunterlassen und die Menschen in die Burg holen. Von den Zinnen soll endlich wieder die blaue Fahne* (blau ist die Parteifarbe der FPÖ, Anm.d.Red.) *der Freiheit wehen*. Es geht um den Kampf gegen *die roten und schwarzen Filzläuse, die mit Blausäure bekämpft werden sollte*.

Ein solcher Sprachgebrauch regt Gewaltfantasien an. Befriedigen Sie dieses Bedürfnis Ihrer Anhängerschaft, »Feinden« zu drohen: *Noch bin ich nicht Bundeskanzler, noch überlebt ihr, aber dann sperr' ich euch zu*, sagte Haider 1995 zu einem Redakteur einer sozialdemokratischem Parteizeitung. Und zu Zwischenrufern einer Wahlveranstaltung (1994): *Die, die da hinten schreien, werden - wenn ich etwas zu sagen habe - ihre Luft noch brauchen. Zum Arbeiten!*

Haiders Drohungen animieren seine Gefolgsleute, es ihm gleichzutun. FPÖ-Mann Holger Bauer zu einem grünen Abgeordneten: *Schauen Sie, dass Sie keine Briefbombe ins Haus bekommen*. Peter Müller, FPÖ-Bürgermeisterkandidat in Bad St. Leonhard in Kärnten zum Wirtschaftsmagazin *Trend: Dem Simon Wiesenthal hab ich gesagt: Wir bauen schon wieder Öfen, aber nicht für Sie Herr Wiesenthal - Sie haben im Jörgl seiner Pfeife Platz.*

Schritt sechs
Erzählen Sie Geschichten

Demagogen sind begnadete Märchenerzähler. Sie erläutern ihre Geschichten gern anhand anschaulicher Geschichten. Sie greifen Einzelfälle aus der Feind-Gruppe heraus und stellen sie exemplarisch an den Pranger.

Fakten sind für die Propaganda eines erfundenen Weltbildes ohne Belange. Machen

Sie sich also als Demagoge frei von »empirischen Beweisen«. Seien Sie kreativ, und überwinden Sie die Wirklichkeit: Erfinden Sie Ihre eigenen Zahlen. Im Tiroler Wahlkampf 1994 behauptete Haider: *350 000 illegale Ausländer befinden sich im Land*. Nach Schätzungen des Innenministeriums waren es 100 000.

Erfinden Sie Autoritäten, wie Daten, Gesetze oder Personen, um ihre Argumente zu stützen. Auf die Quelle von Umfragen oder Zahlen, auf die Haider in Argumentationen verweist, geht er nie genauer ein.

Schritt sieben
Wiederholen, wiederholen, wiederholen

Demagogische Propaganda wirkt durch stete Wiederholung. Erfinden Sie eine absurde Behauptung (siehe oben), und wiederholen Sie sie unentwegt - ohne Rücksicht darauf, ob sie durch Fakten schon längst widerlegt wurde. Bleiben Sie zäh. Die Macht des wiederholten Wortes ist nicht zu unterschätzen. Denn mit der Zahl der Wiederholungen wächst auch die Bereitschaft beim Hörenden, die Behauptung als wahr zu akzeptieren. So kann eine Behauptung schließlich zur »Wahrheit« werden.

© beim Autor/DIE ZEIT 2000 Nr. 27
Die Zeit, Nr. 27 / 2000, 29. Juni 2000, Zeitleben, S. 7.

Liste der Muster:

1. Erfinden Sie ein einfaches Welt-Bild

1. Predigen Sie etwas Einfaches.
2. Teilen Sie die (soziale) Welt in zwei Teile: in DIE WIR und in DIE ANDEREN.
3. Reduzieren Sie alles auf eine Kern-Botschaft.
4. Definieren Sie DIE WIR als bedroht.
5. Definieren Sie DIE ANDEREN als Bedrohung.
6. Erfinden Sie neue Begriffe für DIE WIR und DIE ANDEREN.
7. Belegen Sie DIE WIR und DIE ANDEREN mit eindeutigen Eigenschaften.
8. Bleiben Sie konsequent: Keine Ausnahme im Schwarz-Weiß-Spiel.
9. Vereinfachen, vereinfachen, vereinfachen.
10. Ihre Ziel-Gruppe gehört immer zu DEN WIR.
11. Ändern Sie je nach Bedarf die Zuordnung zu DEN WIR und DEN ANDEREN.
12. Geben Sie sich selbst die Rolle des SUPER-WIR.
13. Für SUPER-WIR nur die besten Eigenschaften.
14. Propagieren Sie ein Selbst-Bild in Kontrast zu DEN ANDEREN.
15. Geben Sie SUPER-WIR eine Außen-Position.
16. Geben Sie sich unfehlbar. Geben Sie niemals einen Fehler zu.

17. Bei Angriffen: wechseln Sie blitzschnell in die Opfer-Rolle.
18. Erfinden Sie Sünden-Böcke.
19. Erklären Sie Ihr Welt-Bild durch (erfundene) Einzel-Fälle.
20. Vergleichen Sie die Birnen DER ANDEREN mit den Äpfeln DER WIR.
21. Ignorieren Sie Statistiken, erfinden Sie Zahlen.
22. Beschränken Sie Ihre Agitation auf wenige Themen.

2. Werden Sie zum Gefühls-Manager

23. Verwenden Sie eine gefühlvolle Sprache.
24. Bringen Sie Sach-Probleme auf eine persönliche Ebene.
25. Polarisieren Sie. Erfinden Sie für alles unüberbrückbare Gegensätze.
26. Verwenden Sie suggestive Wort-Kombinationen mit hohem Gefühlswert.
27. Erfinden Sie neue Schimpf-Wörter für DIE ANDEREN.
28. Führen Sie persönliche Angriffe auf namentlich genannte ANDERE.
29. Schmähen Sie den Namen Ihres FEINDES.
30. Verspotten Sie körperliche Merkmale Ihrer FEINDE.
31. Bezeichnen Sie DIE ANDEREN als Tiere.
32. DIE WIR und DIE ANDEREN ohne jede weitere Unterscheidung.
33. Regen Sie Gewalt-Phantasien in Bezug auf DIE ANDEREN an.
34. Erfinden Sie gewalttätige Ereignisse.
35. Drohen Sie DEN ANDEREN.
36. Kein Mitleid mit DEN ANDEREN.
37. Unterstellen Sie DEN ANDEREN immer schlechte Motive.
38. Unterstellen Sie DEN ANDEREN jedes Verbrechen.
39. Kommentieren Sie "Unerfreuliches" für DIE WIR in nüchterner Sach-Sprache.
40. Verteidigen Sie die Hass-Sprache des SUPER-WIR mit Sach-Sprache.
41. Reden Sie von DEN WIR in Liebes-Sprache.
42. Geben Sie herkömmlichen politischen Begriffen eine neue Bedeutung.
43. Bezeichnen Sie das Tun DER ANDEREN als Mißbrauch.
44. Wiederholen, wiederholen, wiederholen.
45. Verknüpfen Sie Dinge, die eigentlich nicht zusammengehören.
46. Propagieren Sie Zwänge. Sprechen Sie von müssen, sollen, nicht können ...
47. Verwenden Sie Vorannahmen, um Ihr Welt-Bild zu predigen.
48. Erzählen Sie Geschichten.
49. Verwenden Sie Metaphern, Gleichnisse, bunte Bilder ...
50. Sprechen Sie Mythen an.
51. Erfinden Sie Autoritäten und Fakten, um Ihre Argumente zu stützen.
52. Wecken Sie Gefühle durch (erfundene) Zitate.
53. Setzen Sie gezielt Symbole mit hoher Gefühls-Wirkung ein.

3. Schaffen Sie sich eine sektenähnliche Organisation

54. Entwerfen Sie für Ihre Organisation ein sektenähnliches Ideal-Bild.
55. Umgeben Sie sich mit einer kleinen Schar absolut Getreuer.

56. Fordern Sie Unterwerfung.
57. Verkündigen Sie Paradoxa.
58. Verwirklichen Sie in Ihrer Organisation ein Rotations-Prinzip.
59. Schaffen Sie sich eine schnelle Eingreiftruppe.
60. Geben Sie sich ein Durchgriffsrecht auf die gesamte Organisation.
61. Geben Sie sich ein Willens-, Wissens- und Erklärungsmonopol.
62. Fordern Sie Loyalität. Seien Sie illoyal.
63. Demütigen Sie Abtrünnige.
64. Verleihen Sie sich selbst mehrere Image-Bilder. Ignorieren Sie Widersprüche.
65. Verschleiern Sie eigene Skandale, solange es geht.
66. Bei drohenden Skandalen: Kritisieren Sie vorbeugend die eigenen Leute.
67. Bei Ausbruch eines Skandals: Gehen Sie auf Tauchstation.
68. Drohen Sie mit Rücktritt.
69. Zur Dämpfung eines Skandals: Setzen Sie symbolische Aktionen.
70. Verstoßen Sie Skandal-Träger als ANDERE.
71. Zur Überlagerung eines eigenen Skandals: Skandalisieren Sie DIE ANDEREN.
72. Trennen Sie das Image des Guru vom Image der Organisation.
73. Übernehmen Sie keine Verantwortung.

4. Führen Sie

74. Gleichen Sie sich Ihrer Ziel-Gruppe an.
75. Klopfen Sie kurze Sprüche mit hohem Aufmerksamkeitswert.
76. Sprechen Sie Tabus an.
77. Erregen Sie Aufsehen durch Nazi-Sprüche.
78. Verbreiten Sie vor einem Angriff Harmonie-Stimmung.
79. Erheben Sie einen Vorwurf. Kündigen Sie Beweise für später an.
80. Emotionalisieren Sie termingerecht.
81. Setzen Sie das Prinzip des Vertrauens (teilweise) außer Kraft.
82. Erheben Sie lauthals Beschuldigungen.
83. Lügen Sie.
84. Nehmen Sie Aussagen Ihrer FEINDE wortwörtlich.
85. Kündigen Sie zur Bekräftigung Ihrer Argumente eine Klage an.
86. Dementieren Sie, was Sie wollen.
87. Bei Angriffen: Gehen Sie sofort zum Gegenangriff über.
88. Schweigen Sie Argumente Ihrer FEINDE tot.
89. Ändern Sie willkürlich den Bedeutungs-Rahmen Ihrer Aussagen.
90. Leugnen Sie jedes Muster.
91. Werfen Sie den FEINDEN das vor, was Sie gerade tun.
92. Geloben Sie Besserung.
93. Unterschreiben Sie jede positive Absichtserklärung.

5. Übernehmen Sie die Macht

94. Verbreiten Sie Verschwörungs-Mythen.

95. Planen Sie langfristig eine radikale Änderung des politischen Systems.
96. Stellen Sie jede moralische Autorität in Frage.
97. Brechen Sie ungeschriebene Regeln der Demokratie.
98. Eskalieren Sie.
99. Bündeln Sie Ihre FEINDE.
100. Bereiten Sie den Mega-Hype vor.

Aus dem Buch von Walter Ötsch: »Haider light., Handbuch für Demagogen«.
Erscheint im Oktober 2000 im Wiener Czernin Verlag .

---

letzte Aktualisierung am: 08.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Es ist so toll ein Mann zu sein

1. Telefongespräche sind innerhalb von 30 Sekunden beendet.
2. Die Masse der Pornodarsteller ist weiblich.
3. Du weißt etwas über Panzer. (sau cool !)
4. Für einen 5-Tage Urlaub reicht ein Koffer.
5. Du mußt nicht das Sexleben deiner Freunde überwachen.
6. Du kannst alle Marmeladengläser selbst öffnen.
7. Alte Freunde bemitleiden dich nicht, wenn du zunimmst.
8. Beim Zappen bleibst du nicht hängen, wenn jemand weint.
9. Dein Arsch spielt niemals eine Rolle in Vorstellungsgesprächen.
10. Alle deine Orgasmen sind echt.
11. Ein Bierbauch macht dich nicht unsichtbar für das andere Geschlecht.
12. Du schleppst keine Taschen mit unnötigen Dingen mit dir herum.
13. Du kannst deine Nahrung selbst erlegen.
14. In der Werkstatt gehört dir alles.
15. Du brauchst niemals die Toilette zu reinigen.
16. Du kannst dich duschen und anziehen in 10 Minuten.
17. Sex kann dir nicht deinen Ruf vermiesen.
18. Wenn jemand vergißt dich einzuladen, ist er nach wie vor dein Freund.
19. Deine Unterwäsche im 3-er Pack kostet 18 DM.
20. Kein Mitarbeiter kann dich zum Heulen bringen.
21. Du brauchst dich unterhalb des Kopfes nicht rasieren.
22. Du mußt nicht jede Nacht neben einem haarigen Arsch zu schlafen.
23. Niemand interessiert es, wenn du mit 34 noch Single bist.
24. Du kannst deinen Namen in den Schnee schreiben.
25. Alles in deinem Gesicht behält seine Originalfarbe.
26. Du denkst 90 % der Zeit, die du wach bist, an Sex.
27. Drei Paar Schuhe sind mehr als genug.
28. Du kannst eine Banane in der Öffentlichkeit essen.
29. Du kannst sagen, was du willst, weil es dir egal ist, was andere über dich denken.
30. Das Vorspiel ist freiwillig.
31. Keiner unterbricht einen schmutzigen Witz, wenn du den Raum betrittst.
32. Kfz-Mechaniker erzählen dir die Wahrheit.
33. Dich interessiert es einen Dreck, ob jemand deine neue Frisur erkennt.
34. Du bist immer in der gleichen Stimmung.
35. Du kannst Clint Eastwood bewundern, ohne zu hungern, um wie er auszusehen.
36. Du kennst mindestens 20 Wege, eine Bierflasche zu öffnen.

37. Du kannst breitbeinig sitzen, egal was du trägst.
38. Gleiche Arbeit = besseres Gehalt
39. Graues Haar und Falten verstärken deinen Charakter.
40. Es ist dir egal, wenn Leute hinter deinem Rücken über dich sprechen.
41. Mit 400 Millionen Spermen pro Schuß könntest du in 15 Versuchen die Erdbevölkerung verdoppeln - theoretisch.
42. Die Fernbedienung gehört dir....nur dir.
43. Menschen werfen nie einen Blick auf deine Brust, wenn du dich mit ihnen unterhältst.
44. Wenn andere Jungs auf der einer Party die gleichen Klamotten tragen,kann es sein, dass du Freunde für's Leben findest.
45. Prinzessin Dianas Tod war nur eine weitere Todesanzeige.
46. Der gelegentlich gut dosierte Rülpser wird so gut wie erwartet.
47. Du läßt niemals eine Chance auf Sex sausen, weil du nicht in der Stimmung bist.
48. Pornofilme werden nach deinen Vorstellungen gedreht.
49. Eine Person nicht zu mögen schließt nicht aus, großartigen Sex mit ihr zu haben.
50. Was zum Teufel ist Zellulitis?

;-))

---

letzte Aktualisierung am: 28.08.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

22 Schritte, um zur richtigen Frau zu werden:

1. Sei gereizt

2. Wenn dich jemand fragt: "Ist was?", antworte: "Nein!", und sei beleidigt, wenn man dir glaubt.

3. Verlieb' dich in jemanden, der aus sich 'rausgeht und Party macht, verabrede dich öfter mit ihm und verlange dann, dass er sein Verhalten grundlegend ändert.

4. Du sollst immer eine Stunde länger als angekündigt benötigen, um dich für den Abend zurechtzumachen.

5. Verstecke sehr wichtige Ereignisse in besonders harmlosen / nichtssagenden Ankündigungen, so dass du sauer sein kannst, wenn dein Freund aufgrund anderweitiger Pläne keine Zeit hat. Zum Beispiel sagst du: "Es ist nicht so wichtig, aber ich habe mich gefragt, ob du dieses Wochenende eventuell mit mir meine Eltern besuchen willst, wenn du nicht zu schwer beschäftigt bist ...", wenn du meinst: "Wenn es überhaupt etwas Wichtiges an diesem Wochenende geben könnte, ist das unser gemeinsamer Besuch bei meinen Eltern!"

6. Weine.

7. Wenn du schlafen willst, liegt das an deinem nahezu übermenschlichen Arbeitspensum. Wenn er schlafen will, ist er faul.

8. Egal was, er kann es nicht so gut wie einer deiner Ex-Freunde.

9. Wenn er sich um dich kümmert, klammert und nervt er.

10. Wenn er dir Raum gibt, ignoriert er dich.

11. Beschwer' dich.

12. Hasse jede Kneipe, die er mag.

13. Fordere Gleichberechtigung und -behandlung in allen Bereichen, mit Ausnahme von Schlägen und dem Zahlen der Rechnungen für das Essen / das Bier / Kino / Flugzeugtickets, etc. Das sind alles Liebesbeweise.

14. Menstruiere nach Belieben. Sollte er deinen Zyklus kennen, sag'

ihm, du bist wegen dem ganzen Stress in deinem Leben aus dem Takt gekommen.

15. Erinnere dich daran, dass JEDE Frau, die deinen Freund so intensiv anguckt, wie die Schlampe da drüben, eigentlich nur eine Hure sein kann und verbreite diese Neuigkeit so schnell es geht im Freundeskreis.

16. Mach' ihm das Leben schwer und ein schlechtes Gewissen, sobald er irgendwelchen anderen Vergnügungen als deinen nachgeht.

7. Brich ohne ersichtlichen Grund in Tränen aus und benutze dann Pkt.2

18. Frag' nach Hilfe und schnapp' ein, wenn du sie bekommst.

19. Sieh zu, dass du im Freundeskreis deines Freundes unterkommst, mach' dann Schluss und sei den ganzen nächsten Monat bei jedem Treffen dabei.

20. Sieh' so aus wie Claudia Schiffer und Co.

21. Sei neidisch auf alle, die so aussehen wie Claudia Schiffer und Co.

22. Unterstelle ihm, es wäre ihm lieber, du sähest aus wie Claudia Schiffer.

Viel Erfolg!

---

letzte Aktualisierung am: 02.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Bibel des modernen Mannes

Ziele, die jeder Mann haben muß

Nicht die Fehler seiner Eltern machen
Kein Arschloch sein
Einen Beruf haben, in dem man sich verwirklichen kann
Soviel Geld verdienen, daß man beim Ausgeben nicht nachdenken muß
Rückrad zeigen, selbst wenn man Nachteile in Kauf nehmen muß
Einen echten Freund gewinnen
Leadership anstreben, Verantwortung tragen
Ein Kind zeugen, zu einer selbständigen Persönlichkeit erziehen, für die bestmögliche Ausbildung sorgen - und es dann, ohne Wenn und Aber, in die Freiheit entlassen
Feinde erkennen und entschlossen bekämpfen
Im Sieg großmütig, in der Niederlage tapfer sein
Maximalen Spaß am Leben haben
Sein Traumauto vor dem 35. Geburtstag besitzen
Auch in einer Liebesbeziehung seine Unabhängigkeit bewahren
Mut zu unpopulären Entscheidungen haben
Ein Landhaus in intakter Natur besitzen
Einmal ein Held sein
Eine Bibliothek aus Büchern aufbauen, die man im Alter noch mal lesen möchte
Eine in sich ruhende Persönlichkeit werden
Jederzeit für Veränderungen offen sein
Nur eine Frau heiraten, die man wirklich liebt

Frauen, die er gehabt haben muß

Die Jungfrau, die er knacken und anlernen muß
Die Reife, die ihn ins Leben führt
Die Überreife, den er den zweiten Frühling beschert
Die Unersättliche, die ihm alles abverlangt
Die Spröde, die erobert werden will
Die ganz Junge, die er beeindrucken kann
Die Anspruchsvolle, die er nur schwer zufriedenstellen kann
Die Perverse, die alles mit ihm macht, was er nur aus Pornos kennt
Die Verklemmte, die er wachküßt
Die Starke, die ihn pusht und ihm Kontra gibt
Die Ausgeflippte, die sein Leben aus den Angeln hebt
Die Geisha, die ihn bedingungslos verwöhnt

Zwei
Die Domina, die ihn mit der Realität des Schmerzes vertraut macht
Die Lesbe, die er bekehrt
Die Exotin, um die ihn alle beneiden
Die Hingebungsvolle, die ihn stark macht
Die Vorgesetzte, die unter ihm ganz klein wird
Die Sekretärin seines Chefs
Die Frau, die er heiraten möchte

Praktische Dinge, die er können muß

Nagel einschlagen
Videorecorder programmieren
Glühbirne installieren
Mit Sekundenkleber umgehen
Anrufbeantworter unpeinlich besprechen
Reifen wechseln
Kurzschluß beheben
Spülmaschine bedienen
Champagnerflasche öffnen
Das Auto seiner Partnerin öffnen, wenn der Schlüssel drinnen steckt
Den besten Espresso zubereiten
Schmuck aus dem Abflußrohr retten
Starthilfe geben
Bild aufhängen
Kleine Verletzungen versorgen
Knopf am Smokinghemd annähen
Verklemmten Reißverschluß öffnen
Kaminfeuer entfachen
Kondome überstreifen
Einfache Massagegriffe

Dinge, die er niemals tun darf

Im Sitzen pinkeln
Frauen schlagen
Sich um die Unterhaltszahlung für Kinder drücken
Ständig mit dem Schicksal hardern
"Das ist mir eigentlich noch nie passiert" sagen
Im Auslandsurlaub Bild lesen
Ex-Freundinnen durch den Dreck ziehen
Schnurrbart, Goldkettchen oder Dauerwelle tragen
Ereignisse, die während Männerurlauben passieren, gegenüber Frauen ausplaudern

Über ein Vergewaltigungsopfer sagen: "Die hat’s doch sicher provoziert!"
Mit Geld, Name-dropping oder Stories aus dem Job Frauen beeindrucken wollen
Wettschulden vor Publikum eintreiben
Im Gespräch ständig sagen: "Nicht wahr, Schatz?"
Longdrinks ohne crushed ice mit Strohalm trinken und 100’s rauchen
Verrat üben
Sich von der Freundin des besten Freundes verführen lassen
"Du erinnerst mich an meine Ex" nach einem One-Night-Stand sagen
Nicht eingreifen, wenn eine Frau geschlagen wird
Fußball niedermachen
Beziehungen per Fax oder Telefon beenden

Dinge, die er niemals vergessen darf

Seine Herkunft
Seine Autonummer
Seinen Hochzeitstag
Für was es sich zu kämpfen lohnt
Den Namen seiner ersten Geliebten
Den Tag, als er aus Liebeskummer weinte
Wie und wann er seine Partnerin kennengelernt hat (en détail)
Parfüm und Blumen, die seine Partnerin abscheulich findet
Nach dem Seitensprung alle Spuren zu beseitigen
Daß nur Kondome vor Aids schützen
Seine Brieftasche bei seiner verheirateten Geliebten
Daß nicht jede Frau Vergewaltigungsphantasien hat
Den Geburtstag der Schwiegermutter
Die Namen der Kinder seines Chefs
Den bevorzugten Cognac seines Chefs
Wieviel Alkohol er verträgt, ohne zu lallen
Wo er sein Auto geparkt hat
Die Freude über sein erstes selbstverdientes Geld
Seine Ideale und Ziele
Daß er ein Mann ist

Begriffe, die er in 6 Sprachen können muß

Zu teuer: engl. Too expensive, russ. Slischkom dorogoj, ital. Troppo caro,
jap. Taka-sugiru, span. Muy caro, franz. Trop cher

Quickie: quickie, bistrij wfjow, sveltina,, chon-no-ma, pegar un kiki,

vite fait bien fait

Bumsen: to fuck, jebatsa, scopare, sekkusu-suru, follar, faire l’amour

Zu mir oder zu dir?: My place or your place, na mnje ili k tebje, da me o da te, anatato-watashi-dochira-no-heya-ni-iku, vamos a tu casa o la mia, va chez toi ou chez moi

Hotel: hotel, gostiniza, albergo, ho-te-ru, hotel, hôtel

Doppelzimmer: double room, dwoikomnatij kwartir, camera doppia, dabururuumu, habitación doble, chambre à deux lits

Zimmerservice: roomservice, KGB, servizio in camera, ru-u-mu-sa-a-bi-su, servicio de habitaciones, service de chambre

Ausziehen: undress, rasdewatj, spogliarsi, nu-gu, desnudar, deshabiller

Schneller: faster, bijstro, più veloce, motto-hayaku, más rápido, plus vite

Langsamer: slower, medlennje, più lento, motto-osoku, más lento, doucement

Fester: harder, silneje, più duro, motto-hagshiku, más fuerte, was-y á fond

Fellatio: blow job, w rtu jobannji, pompino, ferachio, chupamela, tailler une pipe

Cunnilingus: Cunnilingus, pisdu lifatj, leccare, kunniringusu, chupar el coño, cunnilingus

Neunundsechzig: sixtynine, schestdesjatdjewit, shikkusunein, sesenta y nueve, soixante-neuf

Von hinten: from behind, w schopu, da dietro, ushiro-kara, por detrás, par derrière

Orgasmus: orgasm, orgasm, orgasmo, orugasumusu, orgasmo, orgasme

Ich muß weg: I have to go, mne nado begatj, devo andare, mou-ikanakuteha-nari-masen, tengo que irme, il faut que j’y aille

Ich fliege morgen zurück: I fly back home tomorrow, ja sawtra letschu, riparto domani, asu-hikouki-de-kaerimasu, vuelo mañana, je prends l'avion demain

Telefonnummer: phone number, telefonaja, número di teléfono, numéro de téléphone

Noch einen Drink?: another drink, escho adin, ancora da bere, mo-u-ippai, otra copa, encore un drink

Träume, die er nicht verraten darf

Naomi Campbell vögeln
Der Beste in seiner Liga sein
Eine Boing 747 landen und 300 Passagiere (inkl. Pilot) vor dem sicheren Tod retten
Mit seiner Partnerin glücklich werden
Sein eigener Chef werden
Einen Jaguar E-Type besitzen
Im Geiste frei und ungebunden sein
In den bewaffneten Widerstand gehen statt ins KZ
Einen Anruf von Claudia Schiffer auf dem Band haben
Eine Flucht- und Trutzburg besitzen
Den Nobelpreis gewinnen
Das perfekte Gentleman-Verbrechen begehen
Einen Harem haben, zumindest einen Butler
Sein Buch schreiben
Eine Schlacht gewinnen
Im Heißluftballon in 80 Tagen um die Welt reisen
Jederzeit aussteigen können
Kein Papiertiger sein
Der Pate einer großen Familie sein
Mit 77 sanft in dem Gefühl entschlafen: "Es ist vollbracht!"

Tricks, wie er den Kater übersteht

Während dem Besäufnis: was fettiges essen (2 Eßlöffel Olivenöl, Büchse Sardinen oder ein Glas Milch - schützt die Schleimhäute)

Bei vorprogrammierten Abstürzen: vor dem Alkoholgenuß drei- bis viermal ein kleines Stück Vollkornbrot mit fünf Tropfen Tinktur der Brechnuß (Nux vomica, erhältlich in der Apotheke) verspeisen - das stärkt die Leber

Möglichst bei einem Getränk bleiben

Schon während dem Besäufnis möglichst wenig rauchen und überhaupt nicht am Morgen danach

Alka-Seltzer vor dem Schlafengehen

Aspirin plus C am nächsten Morgen

Am Morgen Mineralwasser mit dem frischgepreßten Saft einer ganzen Zitrone trinken (das Mineralwasser gleicht Flüssigkeitsverlust aus, dadurch wird die Nierentätigkeit aktiviert und der Alkohol schneller abgebaut. Durch den Zitronensaft verengen sich die Blutgefäße, der Blutdruck steigt etwas an)

Brühe trinken statt Kaffee und etwas Salziges essen wie Gewürzgurken oder Heringe (der Körper braucht Salz, um den Mineralverlust auszugleichen)

Wenn Kaffee - dann mit Zitronensaft und Honig

Wer nicht arbeiten muß: ein Glas Weißbier trinken (ist reich an Mineralien, die den Körper entgiften)

Bei Magenübersäuerung einen gestrichenen Teelöffel Natron in Wasser auflösen und trinken

Auf jeden Fall Magnesiumkautabletten am Tag nehmen, da Alkohol den Magnesiumgehalt im Körper reduziert

Bei geschwollenen Augenlidern: Kompressen mit schwarzen Teebeuteln (vor dem Auflegen auskühlen lassen!)

Beauty Emergency Masque von Linique

Wechselduschen

Vitalisierendes Dusch-Gel

Ein warmes Bad mit Menthol-Badezusatz

Sauna, wenn’s der Kreislauf verträgt

Viel frische Luft (vor dem Arbeiten unbedingt einen kurzen Spaziergang einlegen, um den Sauerstoffmangel auszugleichen)

Powerdrink am Morgen danach: ein Teelöffel Tomatenketchup, ein Eßlöffel Worcestersauce, ein rohes Eigelb, ein Teelöffel Estragonessig, ein halber Eßlöffel Olivenöl, Salz und Paprika

Ausreden, die er draufhaben muß

Wenn Sie vergessen haben, ihr ein Geburtstagsgeschenk zu kaufen:
"Für mich wirst du einfach nicht älter!"

Wenn Sie den Hochzeitstag vergessen haben:
"Was? Heute? Ich habe die ganze letzte Woche mit Tokio zu tun gehabt,
da muß ich zeitlich durcheinandergekommen sein!"

Wenn Sie von Ihrer Frau mit Ihrer Geliebten in flagranti erwischt werden:
"'Das hat gar nichts mit dir zu tun!"

Wenn Sie in flagranti vom Partner Ihrer Geliebten erwischt werden:
"Es hat ihr ohnehin nicht gefallen!"

Wenn Sie zum drittenmal in 14 Tagen die ganze Nacht nicht nach Hause kommen:
"Ich bin in eine Ringfahndung geraten!"

Wenn Sie ein starkes Schmerzmittel ohne Rezept haben wollen:
"Ich brauche das Mittel für meine Frau, sie hat grauenhafte Menstruationsbeschwerden!"

Wenn Sie zu einer wichtigen Konferenz zu spät kommen:
"Ich war ein wichtiger Unfallzeuge, die Polizei ließ mich nicht weg!"

Wenn Sie sehen, wie Ihnen eine Politesse einen Strafzettel geben will:
"Ich habe extra hier geparkt - ich will Sie seit Monaten kennenlernen!"

Wenn Sie wegen überhöhter Geschwindigkeit gestoppt werden:
"Ich komme zu spät zur Dialyse!"

Wenn Sie volltrunken gestoppt werden:

"Ich wollte eigentlich heute heiraten, aber meine Braut ist mit meinem besten Freund abgehauen!"

Wenn Sie in der Öffentlichkeit beim Bumsen erwischt werden:
"Wir versuchen seit drei Jahren, ein Kind zu zeugen, und der Arzt hat gesagt, daß jetzt ihr
Eisprung ist. Es ist uns gerade noch rechtzeitig eingefallen!"

Wenn Sie bei einer Razzia im Puff verhaftet werden:
"Ich bin nur der Hausmeister!"

Wenn Ihnen ein One-Night-Stand den Rücken zerkratzt hat und Sie eine Frau haben:
Kleben Sie sich den Rücken mit Pflastern zu und sagen: "Ich war beim Allergie-Test!"

Wenn aus Ihrem Tagungshotel Damenwäsche an Ihre Adresse geschickt wird und Ihre Frau das Päckchen öffnet:
"Ich mußte meinem Chef das Zimmer leihen!"

Wenn Ihre Frau ein Flugticket findet, in das ihr Name gemeinsam mit Ihrem eingetragen ist -
aber diese gemeinsame Reise nie stattfand:
"Eine Studentin hat mich am Flughafen gebeten, sie zum Ehe-Tarif mitzunehmen.
Das Kostet nur 100 Mark - und sie war pleite!"

Wenn Sie einen wichtigen Auftrag Ihres Chefs verschwitzt haben:
"Mein Powerbook ist abgestürzt, dabei ist der Terminkalender flöten gegangen!"

Wenn Sie beim Zechprellen erwischt werden:
"Eine Frau, die ich seit Wochen anzurufen versuche, ist gerade draußen vorbeigegangen.
Ich mußte sie unbedingt sprechen!"

Wenn Sie nach einem fremden Parfüm riechen:
"Ich habe bei Douglas Parfüms getestet, weil ich dir eines kaufen wollte. Aber ich konnte mich nicht entscheiden. Wollen wir morgen zusammen hingehen?"

Wenn Sie von Ihrer Frau erwischt werden, wie Sie einer anderen Dame ins Dekolleté starren: "Dieses Top würde Dir besser stehen!"

Wenn Ihre Tippgemeinschaft 6 Richtige im Lotto hat - aber Sie vergessen haben, den Schein abzugeben: Hier gibt es keine Ausflüchte. Wechseln Sie umgehend Ihre Identität und verlassen Sie das Land

Stellungen, die ihm nicht fremd sein sollten

Karezza. (ital. Streicheln) Eine sehr sanfte Form des Sex, bei dem der Mann nicht ejakuliert. Der Mann bewegt sich in der Frau gerade soviel, daß er die Erektion aufrechterhalten kann und den Akt der Vereinigung so lange wie möglich genießt.

Wilder Hund. Mann und Frau hocken auf allen vieren - aber Po an Po! Jeder sieht zwischen seinen Beinen hindurch. Er greift sich seinen Penis und führt ihn bei ihr ein.

Goldfische. Bordellspaß aus dem 19. Jahrhundert: Mann und Frau liegen gefesselt auf der Matratze und lieben sich nach Art der Fische, daß heißt, ohne ihre Hände zu benutzen.

Serbischer Koitus. Der Mann wirft die Frau zu Boden (weiche Unterlage!), faßt mit jeder Hand ein Fußgelenk und hebt die Füße über ihren Kopf. Dann dringt er mit vollem Gewicht in sie ein.

Lollipop. Er steht, hebt sie hoch, dreht sie um und legt ihre Oberschenkel auf seine Schultern. So kann sie an seinem Penis und er an ihrer Möse lutschen. Damit nichts verrutscht, umklammert sie ihn mit den Armen, und er hält sie an den Schultern fest.

Sphinx. In Japan beliebt: Der Mann liegt auf dem Rücken, die Frau setzt sich hockend auf seine Schenkel und schließt ihre Beine fest zusammen, nachdem sie seinen Penis in die Sphinx eingeführt hat. Dann bewegt sie ihren Unterleib kreisförmig.

Lotos: Die Frau legt sich zurück, kreuzt ihre Beine, hebt die Oberschenkel an und bringt sie an die Brüste (Akrobat schööön!), der Mann kniet vor ihr und dringt in sie ein.

Cowgirl. Sie steht wie ein Vierfüßler da, Hände und Füße auf den Boden gestemmt. Der Mann "besteigt" sie von hinten. Nach alter japanischer Tradition werden der Frau in dieser Stellung die Unterschenkel mit einem Tuch zusammengebunden.

Wippe. Sie sitzt auf der Kante eines Schaukelstuhls, er kniet und vögelt

sie, indem er die Frau weg- und ranschaukelt.

Schubkarre. Der Mann kniet sich hin, die Frau wendet ihm den Rücken zu und schiebt sich mit gestreckten Beinen über seinen Schoß.

Venus. Die Partnerin wird zum Orgasmus gebracht, indem der Mann den Venushügel knetet und schüttelt.

Liebesachter. Er liegt entspannt auf dem Rücken, sie kniet - verkehrtrum! - vor ihm und schiebt sich langsam zwischen die leicht angewinkelten Beine des Mannes.

Schaukel. Er stellt sich aufrecht mit dem Rücken zu einer Wand (die er aber nicht berühren soll). Sie stellt sich mit ihrem rechten auf seinen linken Fuß, legt ihre Arme um seinen Hals und beginnt, in zu besteigen, indem sie ihr linkes Bein um seine recht Hüfte legt. Hat sie sich hochgehangelt, hat er sie an den Po-Backen fest im Griff. Sie kann sich nun mit den Füßen immer wieder von der Wand abstoßen.

Akrobatin. Die Frau macht einen Kopfstand und spreizt die Beine weit auseinander zu einer Grätsche. Der Mann stellt sich über sie und läßt seinen Penis hineingleiten.

Achselhöhle. Er schiebt seinen Penis tief unter ihren rechten Arm, so daß die Reibung am Schaft (nicht an der Eichel!) stattfindet. Ihr linker Arm liegt um seinen Hals, er hält mit seiner rechten Hand ihre Rechte hinter ihr fest - und stimuliert mit der großen Zehe ihre Klitoris.

Wilder Mann. Sie liegt auf dem Rücken, die Beine leicht angewinkelt. Er kniet verkehrtrum über ihr und stützt sich vorn auf den Händen ab. Er dringt in sie ein, sie stimuliert seinen Anus

Schwalbe. Er liegt auf dem Rücken, sie sitzt mit ausgestreckten, geschlossenen Beinen auf seinem Penis und stützt sich nach hinten mit den Händen ab. Er hält ihre Beine an den Füßen hoch.

Pfeil und Bogen. Sie liegt auf dem Rüchen, mit Kissen unter ihren Hüften und ihrem Kopf. Er kniet vor ihr auf einem Kissen und zielt mit seinem "Pfeil" in die Frau, deren Körper nun die Form eines Bogens hat.

X-Stellung. Sie sitzt rittlings auf seinem Penis und legt sich dann zurück, bis Kopf und Oberkörper beider Partner zwischen den

geöffneten Beinen des anderen zu liegen kommen. Dann fassen sie ihre Hände und bewegen sich langsam und schlängelnd.

Kreislauf. Sie sitzt auf seinem Schoß, er hält sich an ihren beiden Füßen fest. Sie langt hinter sich und hält seine Füße.

Dummheiten, die er gemacht haben muß

Ein neues Auto zu Schrott fahren
Die Frau des Chefs anbaggern
Ein Monatsgehalt beim Pokern verlieren
Nach einer Fete in der Pampa aufwachen und nicht mehr wissen, wie man da hinkam
Einen verwaisten Doberman-Welpen mit nach Hause bringen, obwohl seine Frau Hunde nicht ausstehen kann
Einen Quickie in der Küche beim 60. Geburtstag des Schwiegervaters
Eine Frau in das teuerste Restaurant der Stadt ausführen, während zu Hause der Gerichtsvollzieher wartet
Seinen Chef als Vollidioten bezeichnen, ohne ein neues Jobangebot zu haben
Seine Partnerin verlassen, weil man sich in eine Frau verliebt hat, von der man nur den Vornamen kennt
Ein gnadenloses Besäufnis am Vorabend der alles entscheidenden Konferenz
Gegen den Ratschlag seiner Bank eine eigene Firma gründen
Telefonisches Liebesgeflüster mit der Freundin, während die Partnerin neben ihm im Bett schläft
Seinem dreijährigen Sohn auf der goldenen Hochzeit der Großeltern das Wort "Wichser" beibringen
Ein romantisches Landhaus kaufen, obwohl die Bausubstanz schlecht ist
Seiner Freundin flambierte Köstlichkeiten kochen und dabei ihre Küche in Brand setzen
Die Zeche nicht bezahlen können
Drei Freundinnen gleichzeitig haben
Drei verschiedene Drogen ausprobieren
Mit seiner Ex-Freundin ins Bett gehen, obwohl man nichts mehr von ihr will
Einen Heiratsantrag machen und kneifen, wenn es ernst wird

Fakten aus der Welt der Frau, die er kennen muß

Daß sie nie mit ihrem Gewicht zufrieden ist
Daß sie nie wirklich zufrieden ist

Daß sie keinen Menschen so sehr haßt wie seine Ex
Daß nur sie über ihre Eltern lästern darf
Daß sie ihren Schlüssel immer verlegt
Daß sie meistens ihre Tage hat, wenn sie weint
Daß sie jeden Brief ließt, der offen rumliegt - und zwar ohne Gewissensbisse
Daß ihre beste Freundin über jede Kritik erhaben ist
Daß Marvelon kein italienischer Nachtisch ist
Daß ihr Frauenarzt kein potentieller Verführer ist
Daß sie trotz 18 Meter Kleiderschrank nichts zum Anziehen hat
Daß er immer schuld hat, wenn was schiefgeht
Daß sie sich über eine Blume richtig freut
Daß die Höhe ihrer Telefonrechnung absolut tabu ist
Daß sie niemals verstehen wird, warum es eine Katastrophe ist, wenn sie seinen Rasierer für ihre Beine nimmt
Daß es auf ihre Frage: "Was soll ich anziehen?" keine korrekte Antwort gibt
Daß sie während jeder Diät unerträglich ist
Daß sie ihn eher beim Masturbieren zusehen läßt als beim Schminken
Daß ihre Freundinnen alles über ihn wissen
Daß sie seinen Seitensprung nie wirklich verzeihen wird

Dinge, die er seiner Frau schenken sollte

50 Baccara-Rosen
Einen schlichten Platinring mit einem Stein
Schwarze Spitzenwäsche inklusive Strapse, zumindest von La Perla
Die Kellybag von Hermès
Perlenkette
Gürtel von Moschino
Uhr von Cartier
Chanel No. 5
Individuelles Briefpapier
Ein verlängertes Wochenende, obwohl in seiner Firma der Bär los ist
Eine Erstausgabe von Djuna Barnes’ Nachtgewächs
Einkaufsbummel in Mailand
Glas oder Vase von Borek Sipek
Jedes Geschenk zu einem Zeitpunkt, wo sie garantiert keins erwartet
Ein selbstgekochtes Milchzicklein zu Ostern
Karten für Aida in Verona
Ohrringe, vom Juwelier als Unikat angefertigt
Pullover oder Weste aus Kaschmir
Ein Champagnerbad zu zweit
Jeden Sonntag morgen Frühstück ans Bett

Dinge, die er von Freunden erwarten darf

Daß sie ihm jederzeit 10000 Mark leihen
Daß sie ihm ihre Schulden zurückzahlen, sobald sie wieder liquide sind
Daß sie morgens um drei Kaution stellen - egal, in welcher Höhe
Daß sie jederzeit ein Date absagen, um ihn auf der Autobahn abzuschleppen
Daß sie ihm beim Seitensprung ein hieb- und stichfestes Alibi verschaffen
Daß sie sich jederzeit mit ihm betrinken, wenn er Probleme hat
Daß sie ihm bei einem Aufriß nicht dazwischenfunken (oder gar versuchen, ihn auszustehen)
Daß sie kein Problem damit haben, wenn er sich ein halbes Jahr nicht meldet
Daß ein gemeinsames Bier (oder zwei) reicht, um einen Streit zu begraben
Daß sie sich auch dann noch mit ihm vertragen, wenn sie seine Frau nicht ausstehen können
Daß sie ihm jederzeit ihre Wohnungen für einen Seitensprung anbieten
Daß sie im Urlaub das Doppelzimmer räumen und am Pool schlafen, wenn er einen Aufriß gelandet hat
Daß sie nicht neidisch sind, wenn er schneller Karriere macht
Daß sie ihn auf Fehler aufmerksam machen, die andere ihm verschweigen
Daß sie sich nicht in seine Beziehung einmischen
Daß sie ihn, wenn er betrunken ist, nach Hause tragen, ihm die Stiefel ausziehen und seine Frau beruhigen
Daß sie ihm niemals geschäftlich ein Bein stellen
Daß er jederzeit bei ihnen einziehen darf, wenn seine Freundin ihn rauswirft
Daß sie Trauzeugen werden, auch wenn sie seine Braut zum Kotzen finden
Daß sie einen absolut unvergeßlichen Junggesellen-Abschied organisieren

Krisen, die er bewältigen muß

Über beide Ohren verschuldet sein
Keinen hochkriegen
Von einer Frau, der er verfallen ist, ausgenutzt werden
Eine tiefe Sinnkrise durchlaufen
Ein Fußball-Endspiel wegen zu viel Arbeit verpassen
Unglücklich in die Freundin seines besten Freundes verliebt sein
Glücklich in die Freundin seines besten Freundes verliebt sein und

erwischt werden
Den Geburtstag seiner Frau vergessen
Beim Steuerhinterziehen erwischt werden
Beim Onanieren erwischt werden
Heirat
Scheidung
Gekündigt werden
Mitarbeiter kündigen müssen
Eine wichtige Rede halten müssen - und sein Manuskript vergessen
Eine große Leistung vollbringen, die nicht anerkannt wird
Seine Frau beim Seitensprung erwischen
Beim Seitensprung erwischt werden
Vaters Auto zu Schrott fahren
Verlassen werden

Wege, wie er ganz schnell eine Trennung provoziert

Sich beim Seitensprung erwischen lassen und sagen:
"Es ist wirklich nicht so, wie du denkst. Es hat überhaupt nichts mit Liebe zu tun, es ist reiner Sex!"

Nur noch einmal pro Woche duschen und die ältesten Klamotten tragen

Sich sexuell mit den Worten zu verweigern:
"Ich hab heute einfach keine Lust auf dich!"

In Anwesenheit von Freunden ihren Vater als "debilen Schwachkopf" bezeichnen

Ständig zu spät oder überhaupt nicht zu Verabredungen kommen

Auf jeder Party ihre Orgasmusschwierigkeiten diskutieren, als wären sie ein psychischen Problem

Ihr keine Geschirrspülmaschine kaufen

Sie zärtlich "Speckrobbe" oder "Fettschlumpf" nennen

Ihr Stofftier "versehentlich" in der Waschmaschine mitwaschen

Ständig an ihrer Mutter rumnörgeln

Ihr voller Rührung erzählen, daß Ihre Mutter statt ins Altenheim lieber zu Ihnen ziehen möchte

Ihre Qualitäten im Job anzweifeln

Das Geld für ihr Geburtstagsgeschenk mit Freunden verzocken

Ihr verbieten, ihre Freundinnen mit nach Hause zu bringen, weil Sie deren dummes Gekichere nicht ertragen können

Das Telefonkabel durchschneiden, wenn sie mit ihrer besten Freundin spricht

Ihr beizubringen versuchen, wie Ihre Ex-Freundin geblasen hat

Ihre Pflanzen vertrocknen lassen

Immer, wenn eine wichtige Entscheidung ansteht, sagen: "Ich diskutier’ das mal mit den Jungs!"

Zwei Bobtails kaufen, die Sie im Bett und auf dem roten Samtsofa schlafen lassen

Sie darüber informieren, daß sie seit einigen Wochen einer Männer-Selbsthilfegruppe angehören und jetzt intensiv nach Ihrer Mitte suchen

Rezepte, die er beherrschen muß

Steak
Spiegeleier
Bratwurst
Spaghetti
Vinaigrette für Kopfsalat
Club-Sandwich
Omelette
Buletten
Gulaschsuppe
Schweinebraten mit Kruste
Beef Tatar
Iglo-Fischstäbchen
Spargel mit Butter und Schinken
Carpaccio Cipriani
Bratkartoffeln

Zwiebelsuppe
Forelle
Chilli
Apfelkuchen
Bowle

Ängste, die er bewältigen muß

Die Angst vor Niederlagen
Die Angst,von seiner Freundin verlassen zu werden
Die Angst vorm Zahnarzt
Die Angst vor Impotenz
Die Angst vor beruflicher Veränderung
Die Angst davor, "Ich liebe dich" zu sagen
Die Angst vor beinharter Konfrontation mit Chefs und Kollegen
Die Angst vorm Fliegen
Die Angst davor, Schwächen zu zeigen oder Fehler zuzugeben
Die Angst davor, eine Beziehung zu beenden, wenn sie vorbei ist
Die Angst vor Haarausfall
Die Angst,niemals so erfolgreich zu sein wie sein Vater
Die Angst,es einer Frau nicht lang genung machen zu können
Die Angst,beim Seitensprung erwischt zu werden
Die Angst vorm Älterwerden
Die Angst vor Schmerzen
Die Angst,zuwenig geliebt zu werden
Die Angst vor Autoritäten jedweder Art
Die Angst vor souveränen Frauen
Die Angst vor der Verantwortung, eine Familie zu gründen

Komplimente, die er draufhaben muß

Wenn er eine unbekannte Schöne in einer Bar anmachen will:
"Sie haben soeben ein Glas Champagner für die schönsten Augen des Abends gewonnen!"

Wenn er eine unbekannte Schöne im Supermarkt ansprechen will:
"Ich beobachte Sie seit 20 Minuten und frage mich: Wo sind Sie nur mein ganzes Leben lang gewesen?"

Wenn er auf einer Party eine flüchtige Bekannte einwickeln will:
"Jedesmal, wenn ich dich treffe, bist du der strahlendste Stern des Abends.
Ich glaube, wir sollten endlich Konsequenzen daraus ziehen!"

Wenn er die Mutter seiner Freundin anmachen will:
"Wenn ich Sie so ansehe, dann weiß ich, daß Ihre Tochter mit den Jahren immer noch schöner und noch sinnlicher wird!"

Wenn er seine Frau nach einem Streit versöhnen möchte:
"Du hast den Kampfgeist von Norman Schwarzkopf - aber mit dem würde ich jetzt nicht ins Bett gehen wollen ..."

Wenn er seiner Frau sagen will, daß sie phantastisch aussieht:
"Wenn ich dich irgendwo treffen würde - ich würde mich nicht trauen, dich anzusprechen, so schön bist du!"

Wenn er eine Frau schon beim ersten Daten einwickeln will: "
Ich wette mein Jahresgehalt, daß jeder Mann in diesem Lokal mich heute abend beneidet!"

Wenn er beim ersten Mal feststellt, daß sie die Geliebte des Jahres ist:
"So phantastisch kann ich es mit nicht mal selber machen - und ich über seit Jahrzehnten!"

Wenn er auf eine ältere Frau steht:
"Sie haben das Gesicht und den Körper eines Mädchens und die Ausstrahlung einer erfahrenen Frau -
eine Mischung, die explosiver ist als ein Molotow-Cocktail!"

Wenn er zu einer Kollegin einfach nett sein will:
"Wenn ich sie sehe, wird sogar der Montag erträglich"

Wenn er diese Kollegin anbaggern möchte:
"Die Firma sollte mir Schmerzensgeld bezahlen - für jeden Tag, den Sie im Urlaub sind.
Ich habe jedesmal Entzugserscheinungen!"

Wenn er eine Sekretärin motivieren möchte, ihm einen Termin zu verschaffen:
"Wenn ich Karriere gemacht habe - kann ich Sie dann abwerben?"

Wenn ihm auf einer Party eine Frau vorgestellt wird, die er umwerfend findet:
"Sie sind so anregend! Geh’n wir auf einen Kaffee - oder geh’n wir gleich was ordentliches essen?"

Wenn er sich bei der (potthäßlichen) Frau seines Chefs einschmeicheln

will:
"Ich habe immer gewußt, daß hinter einem so erfolgreichen Mann nur eine besonders eindrucksvolle Frau stehen kann!"

Wenn er am Strand ein Mädchen ansprechen will:
"Könnten Sie bitte in Seenot geraten - ich möchte sie retten!"

Wenn er in der Diskothek eine Frau anmachen will:
"So wie Sie tanzen, hätte sich Madonna in Ihrem Justify-My-Love-Video bewegen müssen -
dann hätte sie mich auch angemacht!

Wenn er bei seiner Mutter was Gutmachen will:
"Wenn dein Mann nicht mein Vater wäre, hätte er einen ernstzunehmenden Konkurrenten!"

Wenn er sich bei der Mutter seiner Freundin einschmeicheln will:
"Kein Wunder, daß meine Freundin ein so bezaubernder Mensch ist - bei der Mutter ... "

Wenn er seine beste Freundin bloß toll findet:
"Du bist der beste Freund, den ein Mann sich wünschen kann!"

Wenn er seine beste Freundin rumkriegen will:
"Im Moment fällt es mir schwer, mit dir von Freund zu Freund zu reden,
weil dein Dekolleté auch einen Eunuchen verrückt machen würde - und mich erst recht!"

CDs, die er haben sollte

Louis Armstrong, The Collection
Miles Davis, Sketches Of Spain
Keith Jarret, The Köln Concert
John Zorn, Naked City
Maria Callas, Arias
Edith Piaf, Live
Janis Joplin, Pearl
Madonna, The Best Of ...
Johann Sebastian Bach, Goldberg-Variationen (Glen Gould)
Vivaldi, Die vier Jahreszeiten (Nigel Kennedy)
Wolfgang Amadeus Mozart, Klavierkonzert Nr. 20 in d-Moll, KV 466 (Gulda, Abbado / Wiener Philharmoniker)
Adolf Hitler, Mein Kampf (Helmut Qualtinger)

The Doors, Live
John Lennon, The John Lennon Collection
Bruce Springsteen, Live 1975 - 1985
Bryan Ferry, Hard Rain
Sex Pistols, Anarchy In The U.K. Live
Prince, Sign O'The Times
Ice-T, The Iceberg
Frank Sinatra, The Best Of ...

Verbrechen, die er nie begehen darf

Weiße Socken außerhalb des Tennisplatzes
Hosen, die um den entscheidenden Zentimeter zu kurz sind
Krawatten, die zu kurz oder zu lang gebunden sind
Umgeschlagene Jackenärmel
Jacketts mit zu breiten Schulterpolstern
Jeans mit Bundfalten
Hosenträger und Gürtel zusammen
Cowboystiefel zum Anzug oder über der Jeans
Zu Hause im Trainingsanzug rumlaufen
Ungepflegte Schuhe
Boxershorts mit kopulierenden Elefanten, Kühen oder Schafen
Socken mit dem Playboy Häschen
Pulli in der Hose
Kapuzenshirts bei Männern über 15
Wie ein Buchhalter aussehen
Badehosen in Eierbecher-Größe
Jeans, die man nur mit Schuhlöffel anziehen kann
Immer nur schwarze Klamotten tragen
Goldkettchen
Sandalen

Faust-Zitate, die er anwenden kann

Es möchte kein Hund so länger leben!
Du gleichst dem Geist, den Du begreifst ...
So geht es über Stein und Stock, er furzt die Hex', es stinkt der Bock
Sog, wie hältst Du's mit der Religion?
Die Kraft ist schwach, allein die Lust ist groß
Wer darf das Kind beim rechten Namen nennen?
Gefühl ist alles - Name ist Schall und Rauch
Wie alles sich zum Ganzen webt, eins in dem andern wirkt und lebt!
Die Gabel sticht, der Besen kratzt, das Kind erstickt, die Mutter platzt
Mir graut's vor Dir

Die Träne quillt, die Erde hat mich wieder
Auch die Kultur, die alle Welt beleckt, hat auf den Teufel sich erstreckt
Daß ich erkenne, was die Welt im innersten zusammenhält ...
Von Zeit zu Zeit seh’ ich den Alten gern und hüte mich, mit ihm zu brechen
Meine Ruh’ ist hin, mein Herz ist schwer
Was Ihr den Geist der Zeiten heißt, das ist im Grund der Herren eigner Geist, in dem die Zeiten sich bespielen
Denn alles, was entsteht, ist wert, daß es zugrunde geht
Hier bin ich Mensch, hier darf ich’s sein
Zu neuen Ufern lockt ein neuer Tag
Im Deutschen lügt man, wenn man höflich ist

Tinksprüche, die er ertragen können muß

Nicht mehr als du, nicht weniger als du, immer an deiner Seite!
Möge dein Sarg aus dem Baum gezimmert sein, den ich morgen pflanzen werde!
Auf unsere Ehefrauen und Geliebten: Mögen sie sich niemals begegnen!
Auf unsere Frauen: Mögen sie nie Witwer werden!
In vino veritas!
Ehe man anfängt, seine Feinde zu lieben, sollte man seine Freunde besser behandeln!
Auf das, was wir lieben
Zwischen Leber und Milz paßt immer noch ein Pils!
Heil sei allen, die sich lieben, Fluch denen, die nie Liebe fühlten, und schwersten Fluch jenen, die die Liebe anderer hindern!
Hopfen und Malz, Gott erhalt’s!
Red, was wahr ist, iß, was gar ist, trink, was klar ist!
Lieber einen wackligen Wirtshaustisch als einen festen Arbeitsplatz!
Zum Wohl dem Mädchen, das ich liebe, und zum Wohl dem Mädchen, das mich liebt. Zum Wohl allen, die sie lieben, die ich liebe, und denen, die sie lieben, die mich liebt!
Essen ist ein Bedürfnis des Magens, trinken ein Bedürfnis des Geistes!
Der Wein macht die Dummen dümmer und die Klugen klüger!
Ein Drink ist viel, zwei Drinks zuviel und drei Drinks längst nicht genug!
Ein Mann ist oft noch zu jung zum Heiraten, aber nie zu alt zum Trinken!
Du sollst dein armes Nierenbecken nicht mit halben Bieren necken!
Ein Tag ohne Wein ist wie ein Tag ohne Sonne!
Wir trinken auf den Mann, der trinkt, wenn er nüchtern ist!

Essentials, die er beherrschen muß

Zigarre kappen
Hummer töten
Martini mixen
Walzer tanzen
Trinkgeld geben
Sie ausziehen
Fisch zerteilen und vorlegen
Heiratsantrag machen
Beschwerde beim Kellner einlegen
Wein kosten
Blumen aussuchen und überreichen
Koffer packen
Komplimente machen
Ins Klo pinkeln
In einer rammelvollen Bar schnell Sitzplatz und Drink bekommen
Gerichte richtig aussprechen können
Einstecktuch falten
Dankesbrief schreiben
Mit Stäbchen essen
Türsteher bestehen

Daten, die er nie vergessen darf

7. Juli 1985: der erste Wimbledonsieg von Boris Becker
7. Dezember 1970: Willy Brandts Kniefall in Warschau
8. August 1963: Der legendäre Postraub in England
30. November 1989: Ermordung des Vorstandsvorsitzenden der Deutschen Bank, Alfred Herrhausen, durch RAF
25. Oktober 1929, 19. Oktober 1987: Die Börsencrashs in New York
1947: Der erste Ferrari wird vorgestellt
18. Oktober 1977: Die GSG 9 befreit die Geiseln von Mogadischu
16. Februar 1990: Todestag von Keith Haring
1942: Der Film Casablanca wird gedreht
September 1992: Definitives "Aus" für das Schweizer Bankgeheimnis
24. September 1988: Ben Johnson verliert seine Goldmedaille wegen Doping
1954, 1974, 1990: Deutschland ist Fußball-Weltmeister
8. Dezember 1980: John Lennon wird Opfer eines Attentats
November 1989: Beschluß, daß Daimler Benz mit MBB fusioniert
28. Januar 1986: Challenger explodiert
25. Februar 1964: Muhammad Ali gewinnt (als Cassius Clay) seinen ersten WM-Titel

15.-17. August 1969: Woodstock
17. März 1990: Davidoff bezieht keinen Tabak mehr aus Kuba
29. Mai 1982: Todestag von Romy Schneider
13. August 1961, 9. November 1989: Die Mauer wird gebaut - und sie fällt

Sünden, die er im Bett nie begehen darf

Socken im Bett
Die Frage stellen: "Bist du schon gekommen?"
Sich weigern, Cunnilingus zu machen
Ravels Bolero als Stimmungsmusik auflegen
Während der gesamten Nummer keinen Ton von sich geben
Sofort nach dem Bumsen duschen
Seine Bettgenossin mit dem falschen Namen ansprechen
Licht ausmachen
Sich auf die "R 5"-Nummer beschränken: Rauf, Rein, Raus, Runter, Ruhen
Seine Bettgenossin nicht mehr küssen, nachdem sie ihn mit Fellatio verwöhnt hat
Mehr als fünf Sex-Techniken bei einer einzigen Nummer anwenden
Nach dem allerersten Orgasmus, den man einer neuen Eroberung verdankt, zu sagen: "Ich liebe dich!"
Nach seinem Orgasmus weitervögeln
Seine Klamotten pingelig zusammenlegen, bevor man ins Bett geht
Ein Handtuch unterlegen, damit es keine Flecken auf dem Laken gibt
Mittendrin aufhören, um die Platte umzudrehen
Ihr Frigidität unterstellen, wenn man sie nicht zum Orgasmus bringt
Die Frage stellen: "Wie war ich, Liebling?"
Nicht genügend Kondome dabei haben
Ihr nicht sagen, wenn sie Fehler macht

Filme, die er als Video haben muß

Tote tragen keine Karos
Deer Hunter
Amadeus
Under Fire
Rocky Horror Picture Show
Der letzte Tango von Paris
M - Eine Stadt jagt ihren Mörder
Brazil
Frühstück bei Tiffany
Casablanca

Indiana Jones und der Tempel des Todes
Dr. Schiwago
Der dritte Mann
Der letzte Tycoon
Der Clou
Gorki Park
Easy Rider
Krieg der Sterne
Ein Offizier und Gentleman
Der Pate

Wege, wie er sie wieder scharf macht

Zärtliche Massage: Nach einem extrem harten Tag hat sie keine Lust auf Sex. Glaubt sie. Lassen Sie ihr ein Bad ein, bringen Sie anschließend zu Bett - und beginnen Sie mit einer sanften Ganzkörper-Massage. Der Rest kommt von selbst. Tip: Träufeln Sie ins Massageöl ein paar Tropfen Neroli - das entspannt und stimmt die Seele heiter.

Verbale Leckereien: Erzählen Sie ihr "schockierende Dinge" aus Ihrer Vergangenheit: daß Sie mit 14 von Ihrer großen Schwester verführt worden sind, daß Sie mit 17 von Ihrer Nachbarsfrau in der hohen Kunst von Fellatio und Cunnilingus unterwiesen werden sind, daß Sie mit 21 von einer unbekannten Schönen in der U-Bahn abgeschleppt worden sind und in einem Hotelzimmer den letzen Schliff erhielten ... Erfinden Sie alles, was Ihnen einfällt - aber schildern Sie es möglichst detailreich aus: Sie wird den heftigen Ergeiz entwickeln, Ihre dunkle Vergangenheit zu übertreffen.

Sex in der Ruine: Entführen Sie Ihre Partnerin, möglichst in einer sternklaren Nacht, in höhere Sphären - auf ein Hochhaus in Rohzustand! Sie wird Sex ohne Wände und doppelten Boden ungemein anregend finden.

Hot Line: Rufen Sie Ihre Partnerin völlig überraschend im Büro an, und versüßen Sie ihren tristen Arbeitsalltag mit ein paar verbalen Schweinereien per Telefon. Kitzeln Sie sie ein paar Minuten hoch - sie wird Ihnen am Abend die Kleider vom Leib fetzen.

Bundesbahn: Schlafwagen wecken bei jeder Frau schmutzige Phantasien. Nutzen Sie den Service der Deutschen Bundesbahn (am besten auf der Strecke nach Venedig, die ist ab München besonders Kurvenreich): Die Kojen sind eng, der Zug laut, an Schlaf ist nicht zu denken, und Frühstück gibt’s erst kurz vor Firenze ...

Befehle: Beherrschen Sie den Befehlston, der keinen Widerspruch duldet? Dann knallen Sie ihr nur einen einzigen Satz ins Gesicht: "Zieh dich aus!" Funktioniert in acht von zehn Fällen. Dann nehmen Sie sie mit sanfter Gewalt: Sie will eine Stunde später gleich noch eine Nummer schieben - bei der sie die Kommandos gibt und völlig aus sich herausgeht ... Funktioniert immer.

Kidnapping: Locken Sie Ihre Partnerin drei Stunden vor Dienstschluß aus dem Büro, verbinden Sie ihr mit einem (extra für sie neugekarften!) Hermès-Tuch die Augen - und nehmen Sie es erst wieder ab, wenn sie das kunstvoll drapierte Champagner-Picknik im Grünen sehen kann. Tip: Vergessen Sie keinesfalls eine Decke für die Zigarette danach. Ameisen!

Verlassen Sie sie: Für eine Nacht. Packen Sie ein paar Anzüge, Ihre Lieblings-CDs und Ihren besten Whisky in einen Koffer, hinterlassen Sie einen Zettel mit der klassischen Botschaft "Bin kurz Zigaretten holen!" - und kommen Sie frühestens um fünf Uhr morgens zurück! Wecken Sie Ihre Partnerin mit zärtlichen Küssen. Sie wird Sie derart überfallsartig unter die Bettdecke ziehen, daß Sie Mühe haben werden, der klassischen Satz loszuwerden: "Tut mir leid. Mußte 300 Kilometer für die Zigaretten fahren."

Kaufhaus-Orgie: Sie brauchen lediglich Ihre Kreditkarte und einen "langen Samstag": Gehen Sie mit Ihrer Partnerin gemeinsam Shoppen - aber mit System! Gekauft wird nur, was wirklich scharfmacht: Pumps mit zehn Zentimeter Absatz, Leder-Minis, die auf der Straße einen Auffahrunfall verursachen würden. Mal sehen, ob Sie es noch bis nach Hause schaffen - oder gleich in der Umkleidekabine vernascht werden.

Peep-Show: In jeder Frau steckt eine Exhibitionistin. Öffnen Sie deshalb die Fenster, bevor sie Samstag nachmittags mit Ihnen die Standardnummer abziehen will. Machen Sie sie scharf: "Der Spanner von gegenüber steht schon wieder am Fenster. Jetzt treiben wir ihn mal so richtig zum Wahnsinn. Stöhn so lang, bis er kommt ...

Stille Post: Hinterlassen Sie ihr jeden Morgen kleine, anmutige Schweinereien. In ihrer Jackentasche, ihrer Morgenzeitung, hinterm Badezimmerspiegel - überall kann sie plötzlich kleine Zettelchen finden, die ihr mit netten, obzönen Worten klarmachen, wie erregend Sie sie finden ...

Überraschung: Glauben Sie uns: Davon träumt sie schon immer!

Stehen Sie an einem stinknormalen Werktag eine Stunde früher auf, servieren Sie ihr ein Frühstück mit allen Schikanen ans Bett - und legen Sie sich dazu. Kleine Ursache, große Wirkung!

Retrospektive: Alt, aber bewährt: Verbinden Sie ihr die Augen - und tun Sie alles mit ihr, was Ihnen so einfällt. Füttern Sie sie mit scharf gebratenen Shrimps und prallen, vor Saft strotzenden Tomaten, schlürfen Sie Champagner aus ihrem Bauchnabel, streicheln Sie ihren Körper sanft mit einer dornigen Rose. Egal was, aber tun Sie was: Geschärfte Sinne machen empfänglich für scharfe Sachen.

Thrill: Lassen Sie ausnahmsweise den Wagen zu Hause, und fahren Sie nach einem gemeinsamen Streifzug durch ihre Lieblingsbars mit der S-Bahn nach Hause. Vernaschen Sie Ihre Partnerin in einem leeren Abteil: Der Thrill, ob an der nächsten Haltestelle jemand zusteigt, wird ihr Blut gehörig in Wallung bringen.

Telefon-Sex: Sie ist schon seit Wochen "zu müde" für Sex? Dann hilft nur eins: Ziehen Sie für ein paar Tage ins Hotel - und rufen Sie sie jede Nacht um ein Uhr früh an. Erzählen Sie ihr übers Telefon, an welche irren Ferkeleien aus Ihrer gemeinsamen Vergangenheit Sie eben denken, während Sie sich selbst befriedigen. Garantiert: In der vierten Nacht klopft sie vor ein Uhr früh an Ihre Hotelzimmertür - in der Hand das kleine Schminkköfferchen für den nächsten Morgen ...

Luxus: Lassen Sie Ihre Partnerin überraschend aus dem Büro abholen - von einem Chauffeur in Livree, der sie mit einem Rolls-Royce in ein romantisches Landgasthaus fährt. Dort erwartet sie ein mehrgängiges Degustations-Menü mit ausgezeichneten Weinen, ein Pianist spielt alle ihre Lieblingsmelodien - und Sie servieren den letzten Gang: Venusbrüstchen, mit zartem Mousse gefüllt. Was glauben Sie, was Sie in dieser Nacht erwartet ...

Verbote: Nehmen Sie gemeinsam an einer Führung durch ein Königsschloß teil - und setzten Sie sich in einem der Räume an, die "für Publikum gesperrt" sind. Verführen Sie Ihre Partnerin, indem Sie sie an die "verbotenen Spiele" Ihrer Jugend erinnern. Die dann folgende Nummer wird, vielleicht, ein bißchen albern sein - aber Sie werden sie unbeschwert und ausgelassen erleben, wie schon lange nicht mehr.

Video: Nein, nicht die Damen Teresa und Beate! Wenn Sie stark genug sind, die Konkurrenz von Prince und Michael Jackson auszuhalten - die zwei geilsten Hintern, die MTV zu bieten hat -, dann ziehen Sie

sich gemeinsam ein paar Musikvideos rein. Das bringt sie in Fahrt - und Sie zum Genuß!

Sagen Sie’s ihr mal: Sprechen Sie’s einfach mal aus: "Ich begehre dich mit jeder Faser meines Körpers!"

Nagelprobe: Sie haben alles probiert - aber sie ist immer noch so scharf im Bett wie eine Kuh, bevor sie kalbt ... Liegt es an den fehlenden Thrill in ihrem Leben? Oder ist sie schlicht und ergreifend nicht mehr scharf auf Sie? Machen Sie die Nagelprobe! Schicken Sie Ihrer Partnerin, jeweils in Abständen von wenigen Tagen, kleine Aufmerksamkeiten - ohne Absender: Blumen, Pralinen, einen Gedichtband, Dessous, einen Liebesbrief. Schicken Sie ihr drei Wochen später - ohne Absender! - ein First-Class-Ticket für einen Flug nach Paris, teilen Sie ihr die Nummer des Zimmers mit, das für sie im "George V." reserviert ist - und erwarten Sie Ihre Partnerin dort mit einer Flasche Roederer. Ihr Gesichtsausdruck verrät Ihnen alles. Daumen rauf oder runter, egal: Sie haben die letzte Klarheit.

Macken, die er haben darf

Daß er die Zeit immer auf dem Klo liest
Daß er während einer TV-Fußballübertragung nicht ansprechbar ist
Daß er immer noch den häßlichen Pullover am liebsten trägt, den ihm seine erste Freundin gestrickt hat
Daß er im Urlaub lieber Sandburgen baut, als Burgen zu besichtigen
Daß er sich morgens um drei Ravioli kocht
Daß er sie am liebsten von hinten vor dem Spiegel nimmt
Daß er für eine gute Stereoanlage drei bis sechs Monatsgehälter hinlegt
Daß er bei jeder Erkältung sein Testament neu aufsetzt
Daß er jeder schönen Frau hinterherguckt
Daß er für einen Abend mit den Jungs ein Date mit Julia Roberts absagen würde
Daß er meint, seine Mutter koche am besten
Daß sein Lieblingsautor Raymond Chandler ist
Daß er in einer Nacht 400 Mark für Whisky ausgibt und am nächsten Tag bei Aldi einkauft
Daß er sich vor einem Zahnarzttermin wie ein Dreijähriger aufführt
Daß er, irgendwann einmal, garantiert einen Seitensprung begeht
Daß er alles über die Liebhaber wissen will, die sie schon gehabt hat - aber niemals über seine Ex-Frau redet
Daß er immer neben das Klo pinkelt
Daß er meistens recht hat, in politischen Diskussionen aber immer
Daß er sich in ein Mädchen verliebt, das er flüchtig auf der Rolltreppe

gesehen hat, und tagelang merkwürdig abwesend wirkt
Daß er als Beifahrer unerträglich ist

Regeln, die er achten soll

Man hilft Frauen immer in den Mantel, selbst den emanzipiertesten
Man ißt im Restaurant nicht von ihrem Teller, selbst dann nicht, wenn sie ihn dazu auffordert
Man gibt immer Feuer
Man geht auf Treppen hinter ihr hoch und vor ihr runter
Man geht auf der Straße immer außen (auf der dem Verkehr zugewandten Seite) und läßt sie innen gehen
Wird ihm eine Frau vorgestellt, hat er sie zuerst zu grüßen - verbal!
Mit dem Handschlag wartet er so lange, bis sie ihm ihre Hand auffordernd (wenn es die Queen ist: huldvoll) entgegenstreckt
Man schließt zuerst die Beifahrertüre des Autos auf und hält ihr die Türe auf, bevor man selbst auf der Fahrerseite einsteigt
Man geht immer vor ihr ins Lokal
Man ist ihr beim Platznehmen behilflich
Man erhebt sich bei Tisch zur Begrüßung, wenn Frauen (oder ältere Männer) neu hinzukommen
Der, der bestellt, probiert den Wein
Man steckt während des Essens seine Krawatte selbst dann nicht weg, wenn sie teuer war
Man benutzt Besteck von außen nach innen
Man faßt Gläser immer am Stiel an
Man sieht sich beim Zuprosten und während des Gesprächs immer ins Gesicht
Man raucht während eines Essens erst, nachdem man um Erlaubnis gebeten hat
Man faltet die Serviette nach dem Essen lose zusammen und legt sie neben dem Teller ab
Man gibt ein anständiges Trinkgeld - sie achtet darauf
Man nutzt niemals den Alkoholpegel einer Frau aus
Man denkt ernsthaft über sie nach, wenn sie einen Großteil dieser Regeln auch nach dem dritten Date nicht beherrscht oder mißachtet - Sie sind schließlich nicht Professor Higgins

Lateinische Sprüche, die er beherrschen muß

Carpe diem: Nütze den Tag!
Dura lex set lex: Hartes Gesetz, aber Gesetz
Dum spiro spero: Solange ich atme, hoffe ich
Alea iacta est: Die Würfel sind gefallen

Ex malis digere minima: Von mehreren Übeln das kleinste wählen
Corpus delicti: Tatbestand
Nullum crimen sine lege: Kein Verbrechen ohne Strafe
Ergo bibamus: Also laßt uns trinken gehen!
Sub moto: Kurz gesagt
Contradictio in adjecto: Widerspruch in sich selbst
Veni, vidi, vici: Ich kam, sah und siegte
Mea culpa: Meine Schuld
Errare humanum est: Irren ist menschlich
Cogito, ergo sum: Ich denke, also bin ich
Do ut des: Ich gebe, damit du gibst
Tabula rasa: Ein unbeschriebenes Blatt
In medias res: Mitten in die Dinge hinein
Vivere militare es: Das Leben ist ein Kampf
Conditio sine qua non: Eine Bedingung, an der nichts zu deuteln ist
Quod licet lovi, non licet bovi: Was der Bauer darf, darf der Ochs noch lange nicht

Trivias, die er zu wisses hat

Daß Schwarzpulver aus Schwefel, Salpeter und Holzkohle besteht
Daß das Raumschiff von Hans Solo im Krieg der Sterne "Milenium Falcon" heißt
Daß ein Olympischer Boxkampf drei Runden hat
Daß Hoch- und schwerer Landesverrat als einziges Verbrechen direkt vor dem Bundesgerichtshof verhandelt wird
Daß Acetylsalicylsäure der chemische Begriff für Aspirin ist
Daß Frauen im Verhältnis von Gehirnmasse zu Körpergewicht deutlich besser abschneiden als Männer
Daß eine Nanosekunde eine milliardstel Sekunde dauert
Daß Schroeder aus den Peanuts Beethoven-Fan ist
Daß man den Saft junger Kokosnüsse im Notfall als Ersatz für Blutplasma verwenden kann
Daß Lenin die Prawda gründete
Daß Val d’Isère in Frankreich das größte zusammenhängende Skigebiet der Welt ist
Daß Roger Moore fast drei Jahre älter als Sean Connery ist
Daß ein Jumbo-Jet 18 Reifen hat
Daß Wasserstoff der chemische Hauptbestandteil der Sonne ist
Daß der König von Schottland in Shakespeares Macbeth Duncan heißt
Daß der Pazifik doppelt so groß ist wie der Atlantik
Daß Samenzellen die kleinsten Zellen des menschlichen Körpers sind
Daß ein Lichtjahr 10 Billionen Kilometer lang ist
Daß die drei Musketiere Athos, Porthos und Aramis hießen

Werkzeuge, die er zu Hause braucht

Zollstock und Maßband
Wasserwaage
Zimmermannshammer (mit dem man Nägel auch rausziehen kann)
Elektrische Handbohrmaschine
Einen Satz Schraubenzieher und Kreuzschraubenschlüssel
Einen Satz Imbusschlüssel
Kombizange (isoliert)
Rohrzange
Flachzange
Beiszange
"Franzose": Maulschlüssel, dessen Maulbreite man verändern kann
Holzsäge
Metallsäge
Elektrische Sticksäge
Satz Feilen
Tucker
Tube Pattex
Spannungsprüfer
Starke Taschenlampe
Handstaubsauger mit Batterie

Telefonnummern, die er immer bei sich haben sollte

Privatnummer der Sekretärin
Das beste Restaurant der Stadt
Seinen Rechtsanwalt, Kanzlei und privat
Die Hot lines aller seiner Kreditkarten
Einen exklusives Floristen
Die Autotelefon-Nummer seines Chefs
Alle Nummern seiner Geliebten, falls er kurzfristig ein Date absagen muß
Seine Schwiegereltern, falls seine Frau nicht auffindbar ist
Seinen Steuerberater
Alle Notruf-Nummern
Den Ticketschalter der Lufthansa
Seinen Banker und / oder Anlageberater
Jenen Freund, der gegebenenfalls auch um fünf Uhr morgens Kaution für ihn stellt
Seinen PR-Berater, Agentur und privat
Jene Autowerkstatt, die sein Auto innerhalb eines Tages in Ordnung bringt
Ein Hotel an seinem Wohnort, falls zu Hause mal was schiefläuft

Die Privatnummer seines Zahnarztes
Einen zuverlässigen Escort-Service (für Geschäftspartner)
Seine eigene (Telefon und Fax)
Außerdem: seine Versicherungsnummer

Dinge, auf die er scharf ist

Holunderschnaps von Rochelt
Harley-Davidson
Eine Aktserie seiner Freundin, fotografiert von Herb Ritts
Apple "PowerBook 170" mit Fax Modem
Ein gutsortierter Weinkeller
Boxen "Beolab 8000" von B&O
Die individuell für ihn hergestellt Kosmetikserie von Kiehl’s, New York
Eßstäbchen aus Silber von Philippe Stark
Sein Porträt von Annie Leiboviz
Eine kleine Bibliothek mit Erstausgaben
Den Füller von Pelikan
Das "Buckmaster"-Messer von Buck
Ledersessel "Transat", 1927, von Eileen Grey
Morgan plus 8 (mit Garagenplatz)
Espressomaschine von Pavoni
Funktelefon-Anlage "Hicom cordless" von Siemens
Titan-Mountainbike von Passoni
Olivenöl "Carte noir" (das noch vor der ersten Pressung durch das Eigengewicht der eben geernteten Oliven gewonnen wird)
Oberhemden, bei Turnbull & Asser in London angefertigt
Kameradschaft

Preise, die er wissen muß

Escord-Girl: 400 Mark fürs Dinner, 400 fürs Bumsen
Ferrari Testarossa: Rund 4000 Mark Leihwagentarif für ein Wochenende
Champagnerfrühstück: Im Ritz / Paris 200 Mark für zwei Personen
Vogel zeigen: (etwa einem anderen Autofahrer) 750 Mark
Pianist: Für ein mehrstündiges Candle-light-Dinner: 500 bis 600 Mark
Kotzen: Im Taxi: 200 Mark
Smoking: Leihgebühr für ein Wochenende: 120 bis 300 Mark
Wahrheit sagen: Einen Polizisten als dienstgeilen Bullen beschimpfen: 3000 Mark
Seitensprung: Wenn man von seiner Frau erwischt wird: 15 400 Mark für den "Trois Anneaux"-Armreif von Cartier. Wenn’s billiger abgehen

soll: 14 000 Mark for die Armspange "Parenthesis" von Bulgari
Bier und Currywurst: 7,50 Mark
Catering-Service: 5 Gänge inkl. Wein: 60 bis 100 Mark pro Person
Junggesellenabschied: Alkohol für 20 Männer, eine Stripperin, ein
Büffet und Renovierungsarbeiten: 5000 Mark
US-Open: Karte fürs Finale: 50 Dollar
50 Baccara-Rosen: 350 bis 500 Mark
Trauung: In Las Vegas 35 Dollar für eine Hochzeitslizenz des Bezirksgerichts, 25 Dollar für eine Drive-In-Eheschließung
Jazzkapelle: 1500 bis 2500 Mark
10er-Pack Kondome: 8 bis 10 Mark
First-Class-Ticket: Nach New York 7850 Mark (Lufthansa)
Bestechung: Für Wohnungsmakler zwei Monatsmieten zusätzlich zur Kaution
Privatdetektiv: 80 bis 120 Mark pro Stunde pro Mitarbeiter

Dinge, die er eine Frau nie fragen darf

Wieviel wiegst du?
Bist du schon gekommen?
Wie war ist, Liebling?
Wie viele Liebhaber hattest du vor mir?
War mein Vorgänger besser im Bett?
Was haben die neuen Klamotten eigentlich gekostet?
Wo hast Du eigentlich deinen Führerschein gemacht?
Bist du immer so hysterisch?
Hast du reiche Eltern?
Kannst du kochen?
Welche Telefonnummer hat deine Freundin?
Hast du etwa deine Tage?
Warum sagst du nicht gleich, daß du länger zum Schminken brauchst?
Ist das ein Ferngespräch?
Ich will bumsen - und du?
Hast du nicht Lust, ins Fitneßstudio zu gehen?
Möchtest du nicht mal ‘ne Diät machen?
Findest du wirklich, daß dieses Kleid dir steht?
Was wünscht du dir zum Geburtstag?
Wann hattest du noch mal Geburtstag?

---

letzte Aktualisierung am: 22.03.01

* zurück zur Übersicht *

* EMail an EgoPower *

Was sollen den die anderen denken ?

Ich saß im Büro. Da klingelte das Telefon. Geschult wie ich nun mal bin, meldete ich mich mit einem Lächeln am Hörer. Meine andere Hälfte rief von zu Hause an und bemerkte punktgenau. "*Unser Klo ist verstopft. Bring aus dem Baumarkt mal einen Pümpel mit.* (Das ist so ein überdimensionierter Saugpfropfen.)

"*Jooo, geht klar*" und ich war auf dem Weg. Zwei Kollegen brauchten auch noch etwas und so zogen wir los.

Gleich im zweiten Regal am Eingang lagen die Gummi-Stopfen. Ich mir einen gegriffen und dann mit meinen Kollegen rumgealbert. Und ZACK hatte sich das Teil auf meinem breiten Scheitel, durch die aktive Hilfe meines Kollegen, festgesaugt. Ich bin also im Baumarkt herum wie das letzte Einhorn.

Und ?? **Kein Schwein hat sich herum gedreht**. Nur ein Nicht-Langweiler hat mal ganz heimlich geschmunzelt.

Was lernen wir daraus?

Mach was du willst. Es interessiert keinen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Prinzipien der Meister

Am 26.02.98 schaute ich mir die deutsche Vorausscheidung zum Grand Prix Eurovision an. Nach der Abstimmung, als der Gewinner, der Meister Guildo Horn mit über 60% TED-Wählerstimmen bekannt gegeben wurde, passierte etwas Merkwürdiges. Ich sah wie alle die Bühne stürmten und sich freuten. Guildo der Meister hob die Hände um eine absolute Gewinner-Physiologie einzunehmen und zu zeigen: **"Ich habe es geschafft !!"**

Bei diesem Anblick, hatte ich das Gefühl, mein Gehirn würde seine Aktivitäten unheimlich beschleunigen. ***Alles was ich bisher hier veröffentlichte, was ich dir zu sagen versuchte, wonach ich lebe, meine Lehren fügten sich zu einem perfekten Ganzen. Der Kreis hatte sich geschlossen.***

Ich bin nun angekommen. Die Antwort auf alle Fragen, Methoden und Techniken die ich in den ganzen letzten 20 Jahren zusammen getragen hatte, passen perfekt zusammen.

Und alles nur, weil ein Außenseiter eine Ausscheidung im Fernsehen gewann. Als er zum Schluß auf der Bühne stand, wurde mir schlagartig, in einem AHA Erlebnis, klar, wie die EgoPower Methoden zusammen wirkten.

- Lebe mit Begeisterung
- Mach dir keinen Kopf, was andere von dir denken
- Habe Spaß und mach wozu du Lust hast
- Geh deinen Weg ohne Eile und Hast
- Sei konsequent und bleibe dir treu
- Das was du tust ist perfekt, weil du es gerne tust. - Deswegen zieht Qualiät eine Quantität nach sich
- Durch deine Begeisterung steckst du immer mehr Leute an
- Irgendwann ist die "kritische Masse" erreicht und alles beginnt sich zu verselbständigen, nimmt eine gewisse Eigendynamik auf.

Alle erfolgreichen Menschen, die ich kenne, haben auf **diese oder eine ähnliche Weise ihr Ziele, ihr Leben verwirklicht. Ausnahmlos**. Prüfe es nach.Stellvertretend dafür ein paar Namen, bei denen sich nach genauer Analyse, genau diese Prinzipen zeigen:

- **Anthony Robbins :** Gibt in den USA Motivationsseminare. Läßt Menschen über glühende Kohlen laufen und will ihnen dadurch zeigen: Ihr könnt alles erreichen.(Und verdient ein Schweine-Geld damit)
- **Bagwahn** : Hatte zum Schluß eine riesige Fan-Gemeinde. Beachtete aber nicht das Paradiesprinzip und scheiterte deswegen.

- **Mahatma Ghandi**: Glaubte an seine Lehren, lebte danach und befreite Indien.
- **Martin Luther King - Steve Jobs - Steven Spielberg - Mutter Theresa - Hitler - Bill Gates** u.s.w. u.s.w.

Alle **diese Meister, auf ihren Gebieten**, leisteten etwas Einmaliges und Großartiges. Im Positiven, wie im Negativen. Es ist nur eine Sache des Standpunktes. Wie auch immer. Deswegen nenne ich es die **"Technik der Meister".**

Und das beste daran ist, du kannst es auch. Machs einfach nach. Erinnerst du dich noch an einen der Glaubensgrundsätze: **"Was immer ein Mensch erreicht hat, das kann prinzipiell jeder andere auch erreichen, wenn er nur konsequent die gleiche Schritte unternimmt, und sich auf geänderte Situationen einstellt."** Schau mal im Kapitel über die Ziele und das universelle EP-Erfolgskonzept und dem Gravitationsgesetz nach.

Geh in die Welt - und werde glücklich.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Besitzergreifungs - Prinzip

Wenn jemand bei seinem Chef um mehr Geld verhandelt, und er bekommt es nicht - Dann ist das schon schlimm. Aber hat er die Gehaltserhöhung erhalten und nach 2 Monaten soll er wieder darauf verzichten, dann ist der Teufel los. Dann wird notfalls sogar prozessiert, so schlimm ist das. Und daraus kann man ganz klar die Beschreibung dieses Besitzergreifungsprinzipes erläutern:

Je mehr jemand schon einen Besitz übernommen hat,
um so schwieriger ist es, ihm den wieder weg zu nehmen.

Mann nennt dies dann "**Gewohnheitsrecht**" und im betrieblichen Bereich auch "**Besitzstand**".

Und dies ist auch einer der Hauptaufgaben von Betriebsräten und Gewerkschaften. Über irgendwas verhandeln um etwas zu bekommen. Hat man es erreicht, dann wird es i.d.R. auch nicht wieder weggenommen. Oder wenn, dann nur nach langwierigen Kämpfen und Verhandlungen. So stark ist dieses Prinzip in fast allen Gesellschaftschichten und Kulturen verankert.

Doch wie können wir dieses Prinzip für uns nutzen und einsetzen? Na ganz einfach. Zum einen habe ich dies schon einmal in dem Artikel über die "Macht" und "Macht aus dem Nichts" beschrieben. Lies ihn einfach mal, spaßesweise.

Zum anderen könntest du versuchen, in kleinen Schritten, Besitz, Einfluss und Kontrolle von dem zu übernehmen, was du haben oder kontrollieren willst. Wie z.B. die Stuhllehne im Kino. Wer zuerst seinen Ellenbogen drauf hat, also sie quasi in Besitz genommen hat, dem gehört sie für die Dauer des Filmes.

In einem anderen Beispiel hat ein Bekannter von mir, seiner Frau ein Handy geschenkt, worüber sie sich natürlich wahnsinnig gefreut hat. Nur hat sie nicht bedacht, daß es sie jetzt überall erreichen konnte und jeden Moment am Tag, anrufen und kontrollieren kann. Hihi.. wovon er redlich Gebrauch machte. Und wenn man sich mit ihr unterhält, dann sagt sie auch, daß ihr das manchmal zuviel ist, aber was soll sie machen. Das Handy ausschalten? Niemals, das würde Ärger geben. Und so hat dieser Kollege mit einem klitzekleinen Geschenk, den ersten Schritt zu totalen Kontrolle getan. Er hat "Besitz" (Kontrolle der Zeit) von seiner Frau genommen. Und mittlerweile traut sie sich immer weniger, weil sie sich schon daran gewöhnt hat, ihn immer erst um Erlaubnis zu fragen. Jedesmal wenn sie etwas tat, z.B. etwas einkaufen, eine Verabredung treffen oder so. Egal um was es geht, sie ruft ihn erst mal an, ob Pascha-Kontrolletti, dies auch gutheißt, weil er sonst herumnölt. Schließlich hat sie ja ein Handy.

In noch einem anderen Beispiel geht es um die Kontrolle über die sexuellen Praktiken, zu Anfang einer Beziehung. Gehst du z.B. zum ersten Mal mit deinem neuen Partner ins Bett, und traust dich noch nicht so richtig, alles zu machen, was du willst, und hältst dich ein wenig zurück, dann mußt du jedesmal weiter daran arbeiten, um ein weitere Steigerungen zu erreichen. Ein vorsichtiges herantasten an z.B. Oralverkehr könnte sich so jahrelang hin ziehen.

Besser wäre es, am Anfang das Ziel direkt anzusteuern. "*Magst du eigentlich Oral-Sex*?" wird mit einem vorsichtigem (?) "*Weiß nicht...*" beantwortet. Dann gleich runter gerutscht und gesagt *"OK .. gleich wissen wir es....*" und es ihr/ihm mit dem Mund machen. Und schwupps gehört das sofort zum Standard-Programm.

Also: Übernehme einfach Besitz und Kontrolle, und es wird dem anderen immer schwieriger fallen, dies wieder zurückzufordern. Denn was einmal einer zugelassen hat, läßt er auch weiter geschehen.

Greife bei Zeiten... und dann hast du in der Not.

---

letzte Aktualisierung am: 17.08.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Bedienungsanleitung für Männer

Du beschwerst dich über deinen Mann, weil er dir nicht im Haushalt hilft? Unaufmerksam ist? Nichts für dich tut?

Frage: Was tust du für ihn?

Na klar sagst du jetzt: "*Alles... ich putze, koche, passe auf seine/unsere Kinder auf, wasche seine Wäsche, bügele für ihn, gehe einkaufen.. was soll ich denn noch machen*?" (Hihi.. solltest du das wirklich gesagt haben, oder es deine Meinung sein... click mal hier.)

Ich sage es dir gerne. All das interessiert ihn nicht. Das einzige was er wirklich will, ist eine regelmäßige problemlose Befriedigung seines Sexualtriebes. *"Wenn das alles ist, dann soll er doch zu einer Nutte gehen*" und *"... was ist mit mir?*" höre ich nun schon wieder einige Mental-Looserinnen herum muffen.

OK, wenn das deine Meinung ist, dann lebe mit den Konsequenzen. Aber laß dir gesagt sein, daß alle, die die folgenden Tips befolgten, mir begeistert geschrieben haben, wie viel besser nun ihr Eheleben und/oder ihre Partnerschaft läuft. Du hast die Macht. Immer.

Also wenn du es nun ultimativ wissen willst:

Der Weg zum perfekten Mann, der dich auf Händen trägt und alles für dich macht, geht über seine Sexualität. Gebe sie ihm täglich und er macht alles für dich.

Wenn du mir nicht glaubst, frage einfach "*Wenn du wählen könntest zwischen a) jeden Tag regelmäßig Sex aber dafür mußt du den Haushalt kpl. selber organisieren oder b) ein perfekte Ordnung zu Hause aber dafür besorgst du es dir ab sofort nur noch selber*." **Dann ist die Antwort immer A**.

Also wenn er abends ins Bett kommt und du liegst (schon ausgezogen unter der Decke, aber er weiß es noch nicht) dann roll dich zu ihm rüber, rutsche herunter und befriedige ihn oral. Einfach so. Nach einer Woche "intensiver Bearbeitung" ist er dann bereit für die Dressur, zum Haushaltsdeppen. Wenn er jetzt schon nicht entspannter und aufnahmefähiger für deine Hilfewünsche ist, frag ihn, **während** du abendlich zu ihm rüber rutscht *"Könntest du regelmässig XXX erledigen*?" Sagt er "*Ja*", gibst du ihm einen fantastischen Verwöhn-Orgasmus (merk dir die Technik dazu). Sagt er "*Nein*" machst du es ihm gerade so, das er kommt, ohne irgendwelche "Feinheiten". Nur es darf NIE nach Erpressung aussehen. Dann hast du geloost.

Macht er dann (am nächsten Tag) was du dir gewünscht hast, **verstärke es sofort** (so das es ganz spontan und nicht berechnend aussieht) durch eine zärtliche Umarmung, einem Kuss und dem Versprechen "..du.. gestern abend das mir unheimlich Spaß gemacht... das wiederholen wir heute noch mal (deswegen die Technik merken. Die Tätigkeit XXX dabei aber nicht erwähnen. Also kein verbales "Aha.. du hast XXX schon gemacht.... ") Unbewußt weiß er warum, aber es macht ihm nichts aus. Im Gegenteil. Ich verspreche es dir).

Im Prinzip ist es nichts anderes als bei einer Hundedressur. Macht er was es soll, belohne ihn **sofort**, mit seinem Leckerli. Macht er es nicht, gebe es ihm weniger. Ein brechnendes Vorenthalten, das nach einer Bestrafung aussieht, verkehrt sich jedoch ins Gegenteil.

Solltest du jedoch moralische Bedenken gegen eine solche Manipulation besitzen oder dir "sein" Leckerli nicht passen, dann mach doch was du willst.

Nur beschwere dich nicht. Denn du weißt ja wie du es ändern kannst.

---

letzte Aktualisierung am: 18.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Sexuelle Ausbeutung der Partnerin

Im Rahmen meines Partnerschaftsfragebogens und einiger "privater" Interviews, bekam ich von einigen Mädels zu hören, sie fühlten sich von ihrem Partner sexuell ausgenutzt. Eine der härteren Aussagen war: "*Wenn der mich nur für **das eine** braucht, da kann er mir gestohlen bleiben. Soll er doch zu einer Nutte gehen."*

Gut. Doch bohren wir uns einmal hinein in die Thematik.
Warum hast du einen Partner? "*Aus Liebe*"
Edles Motiv. Welches Gefühl gibt dir das? "*Das Gefühl gebraucht zu werden*"
Welche Vorteile ziehst du aus deiner Partnerschaft bzw. was tut oder soll dein Partner für dich tun? "*Tja, wegen....."*

Es ergaben sich einige Aussagen, die ich der Einfachheit hier zu einem Motivbündel zusammengefaßt habe.

Als Mann hat man eine Frau unter anderem aus folgenden Gründen: Er braucht sie als Gärtnerin, Haushälterin, Krankenschwester, Köchin, Innenarchitektin, Gesellschafterin, Waschfrau, Staussymbol, Putzfrau, Repräsentantin, Mutter , Modeberaterin, Geliebte, Hure usw. usf.

Natürlich stehen die Frauen den Männern in keinem Punkt hinterher. Sie benutzen die Männer unter anderem als: Gärtner, Zahlmeister, Versorger, Kumpel, Tragesel bei Einkäufen, Liebhaber, Statussymbol, Chaffeur, Handwerker, Kreditinstitut, Beschützer, als Zuhörer , und als "Befriediger" sonstiger emotionaler Bedürfnisse...usw.

Und weil der Partner Eigenschaften besitzt die einem selbst fehlen. Als Kompensation bzw als Ergänzung.

Da also eine Partnerschaft, bei näherer Betrachtung ein Handel, ein Austausch von Waren, Dienstleistungen und Fähigkeiten, **gepaart mit einer emotionalen Bindung** darstellt, und dies allgemein akzeptiert (aber nicht als eine solche bezeichnet) wird, dann drängt sich mir die Frage auf: "*Was soll das*?"

Wieso wird die eine "Dienstleistung" verdammt und die anderen als normal tolerierbar angesehen?

OK, wenn kein gerechter 1:1 Austausch statt findet, fühlt sich der eine ausgenutzt, wenn er nicht bekommt, was er braucht. Aber wenn dies nicht der Fall ist, woran liegt es? Da mir gegenüber (bei der Recherche zu diesem Artikel) das Argument "*...das Gefühl gebraucht zu werden*" und "*...um für den anderen zu sorgen....*"

(...nein, wie edel....), öfters fiel, dann ist es ja auch so, daß man gerne gibt. Nur was gibt man(n)/frau denn gerne? Das was man selber gerne hätte, oder das was der andere sich wünscht?

Könnte es sein, das wir hier ein "altes körperfeindliches Kirchen-Minus-Programm" gefunden haben?

Hmmmm?

---

letzte Aktualisierung am: 01.08.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Jackpot-Motivations-Technik

Du willst jemand, schon längere Zeit erfolglos, motivieren, etwas für dich zu erledigen. Aber er will nicht so richtig. "***Wenn du dies ..... tust, dann gebe ich dir jenes ..... dafür"- Phrasen*** fruchten nicht so richtig. Er will eben nicht.

Dann versuche doch einmal folgende Jackpot-Technik. Gebe es ihm einmal vorab. Zack. Einfach so. Wie ein Hauptgewinn im Lotto.

Die Chancen sind gut, daß er dann, deinem Wunsch nachkommt. Mit Freude.

Dadurch spart du dir die sinnlosen Kämpfe und deine Energie. Macht er es, dann ist alles OK. Wenn nicht, dann kannst du dir die zukünftigen Kämpfe sparen.

Und wenn es auch nicht funktioniert, dann mach was anderes.

---

letzte Aktualisierung am: 27.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Wagnis-Unterlassungs Prinzip

Nicht weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht,
sondern weil wir sie nicht wagen, erscheinen sie uns schwierig.

---

letzte Aktualisierung am: 18.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Jim Profit's Lebensweisheiten

Hihi.. wenn du jetzt nicht weißt, wer das ist, dann vergiß es und such dir lieber einen anderen Artikel.

Den anderen wünsche ich jetzt viel Spaß, mit Jim Profits´s "*Lebensweisheiten*"....

- Das Leben ist nicht einfach, es ist voller Gefahren - und Menschen, die man ertragen muss. Nein, da Leben ist alles andere als einfach. Es ist voller Fallgruben in die man hineinstürzen kann und voller Menschen, die einem mit freuden darin verrotten lassen würden. Und gerade die, von denen man denkt, dass sie einem nahe stehen, halten oft schon das Messer bereit um es einem in die Brust zu stossen. Man sollte sich nur auf sich selbst verlassen. Niemand wird einem stützen wenn man schwach ist, niemand einem halten wenn man stürzt. Die Welt ist ein Dschungel. Je eher man das begreifft, desto besser. Jedes Tier braucht eine Höhle, in die es sich nach dem Kampf zurückziehen kann und jeder Mensch braucht einen Ort, an dem er seine Waffen niederlegen kann; bis zum Morgen.

- Es gibt Menschen, die gewohnt sind, alles unter Kontrolle zu haben. Aber wenn sie einmal diese Kontrolle verlieren, tun sie mitunter Dinge, die sie normalerweise nicht täten.

- Die Statistik beweisst eindeutig, dass Gewalt in der Ehe ein ernst zu nehmendes gesellschaftliches Problem darstellt. Wenn sich bei zwei Menschen Liebe in Hass verwandelt, treten bei ihnen bisweilen alle möglichen negativen Charaktereigenschaften zu Tage und sie sind dann besonders anfällig für Manipulationen.

- Beziehungen sind manchmal so zarte und fragile Gebilde; Es ist ein Wunder, dass nicht alle Ehen zerbrechen.

- Manchmal kommt es vor, dass ein noch so sorgfältig ausgeklügelter Plan fehlschlägt. Kein Wunder, der Mensch ist keine Maschine. Er ist nicht berechenbar. Besonders wenn heftige Gefühlsregungen im Spiele sind.

- Was ich an manchen Mensche wirklich bewundere, ist die Leidenschaft, mit der sie Dingen nachjagen, die sie nie bekommen werden. Bisweilen wird eine solche Leidenschaft zu

einer regelrechten Besessenheit. Jeder der glaubt es sei eine Wissenschaft Menschen zu manipulieren, irrt sich gewaltig! Es ist eine Kunst!

- In Krisensituationen gibts nur eins: Kühlen Kopf bewahren und improvisieren.

- Wenn man Erfolg haben will, muss man all seine Ängste in eine Kiste Packen und sie gut verschliessen. Natürlich kann man nicht alles was böse ist einfach hübsch verpacken. Aber wir müssen uns der Herausforderung stellen. Wir müssen die dunkle Seite in uns erkennen und unsere Dämonen unschädlich machen. Erst dann, können wir die Welt wirklich verbessern.

- Kein Tier wäre so unvorsichtig sich jemals volkommen sicher zu fühlen. Nur der Mensch ist so arogant anzunehmen er könne sich durch seine vermeintliche Macht über die Natur vor allem schützen. Manch einer klammert sich geradezu an diesen Glauben.

- Wir suche alle nach einer verwandten Seele. Jemand der uns versteht, ohne das wir viele Worte machen müssen. Aber das Risiko dabei ist, dass man sich ausliefert und verletzt werden kann. Wenn jemand schon einmal verletzt worden ist, erinnert er sich immer daran und er wird sich vielleicht nie mehr ausliefern wollen; oder können.

- Eine Ehe hat ihre Höhen und Tiefen. Wenn aber einmal das Vertrauen zerstört ist, wird es schwierig

- Wenn ein Mann eine Frau liebt, tut er normalerweise alles um sie zu beschützen. Und wenn er darüber hinaus noch ein Mann mit Prinzipen ist, wird er von einer Frau, die reicher ist als er selbst, kein Geld annehmen.

- Die Menschen neigen dazu, anderen immer das zuzutrauen, wozu sie selbst fähig sind.

- Die Wahrheit kann manchmal ausgesprochen unangenehm sein. Kein Wunder, dass sich soviele Menschen weigern sie anzuerkennen.

- Man darf sich nicht an die Vergangenheit klammern, vorbei ist vorbei. Nur die Gegenwart ist wichtig. Und auf die Zukunft

sollte man vorbereitet sein!

- Was auch immer passiert, man darf niemanden auf sich herumtrampeln lassen, und schon gar nicht die eigene Familie.
- Die Menschen sind bisweilen ganz anders als man glaubt.
- Durch Niederlagen kann man auch eine Menge lernen. Mein Fehler hatte darin bestanden, meine Gegner zu unterschätzen, die weit gefährlicher waren als ich dachte.
- Manchmal kann man einem Menschen verzeihen was er getan hat und manchmal muss er bestraft werden.
- Wenn man sich fragt, was wirklich wichtig ist, kommt man zu der Erkenntnis das nur drei Dinge zählen: Dein Glaube, deine Kraft und deine Familie.

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.01

* Zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Pareto Prinzip - Die 80:20 Regel

Der italienische Wirtschaftswissenschaftler Vilfredo Pareto hat im 19 Jahrhundert das nach ihm benannt Pareto-Prinzip beschrieben, die sog. 80:20 Regel.

Danach werden mit nur **20% des Zeitaufwandes 80% der Ergebnisse erreicht**. Mit den **restlichen 80% der Zeit, nur noch 20% der Ergebnisse**.

Überprüfe ob es bei dir genau so ist und rücke also die Relation zurecht, wenn dem so ist.

Wie? Dazu kenne ich dich zu wenig. Aber zur Abwechslung könntest du ja einmal über deine Arbeitsweise, Zeiteinteilung und Prioritäten reflektieren. Oder nicht ?

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die redlich erklommene Karriereleiter.

Viele sind stolz darauf, in 20 jähriger Knochenarbeit mühsam die Karriereleiter **hochgeochst** zu haben.

Und die "große Frustration" setzt dann ein, wenn sie zu spät erkennen, das sie immer noch ein kleines Würstchen sind, das nur ein paar Sprossen weiter oben liegt. "Scheiße" sage ich dazu.

Denn der gleiche Energieaufwand, oder vielleicht sogar weniger wäre nötig gewesen, um die Leiter zu besitzen.

Aber mach, was imer du willst.

---

letzte Aktualisierung am: 08.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Ergründe deine wahren Motive

Mittlerweile kannst du es bestimmt schon singen: Die zwei Hauptmotivationsgründe sind **"Weg von Unangenehmen und hin auf Angenehmes"**. Als logische Schlußfolgerung daraus ergibt sich, **daß jede Handlung (auch die abstruseste), die du oder ein anderer ausführt, im Prinzip irgendeinen positiven Sinn hat, einen Nutzen bringt. Oder es gab eine Umgebung, in der genau dieses Verhalten einmal durchaus sinnvoll war, und du hast es bis heute beibehalten, obwohl sich die Umstände geändert haben.**

Auch wenn diese Handlung vordergründig einen Schaden bringt, so hat sie in letzter Konsequenz irgend einen Nutzen (gehabt?). Das Hauptproblem ist, das wir unsere eigenen Vorstellungen, unsere Werte und geistigen Landkarten auf den anderen projizieren und meinen, er müßte genau so denken, fühlen und die Welt wahr-nehmen. Doch weit gefehlt. **Jeder kann frei wählen, b.z.w. es wurde ihm anerzogen, was er als angenehm oder unangenehm empfindet**. Wir sind nicht wie der Pawlowsche Köter, der stur das ausführt, was ihm beigebracht wurde. *Wir können uns umprogrammieren. Wie? (click hier)*

Solltest du also auf eine Reaktion oder Verhaltensweise stoßen die dir auf den ersten Blick (für dich) unsinnig vorkommt, so frage dich: "***Was ist an dieser Reaktion positiv? Wozu dient sie? Woran hindert sie mich? Welchen versteckten Vorteil ergibt sich (auch auf längere Sicht hin - als Folge daraus)***", und du wirst eine Antwort finden.

Wenn du dich mit diesem Gedanken anfreunden kannst, bist du einen großen Schritt zum Verständnis und Toleranz dir selbst und deinen Mitmenschen gegenüber näher gekommen.

Nun ist es auch so, das die Vermeidung von Schmerzen (Unangenehm) ein dringenderes Bedürfnis ist, weil es meistens ein **akute Bedrohung** darstellt. Das Streben nach angenehmen Gefühlen steht meistens an 2 Stelle, da dies eine Handlung ist, die zukünftige Ergebnisse bringen soll.

Stehen sich jedoch 2 Handlungen gegenüber (sog. Zwickmühle) bei der 2 etwa gleichstarke Unlustgefühle entstehen, so wird diese als erstes in Angriff genommen, die **als erstes** in einer kürzeren Reaktionszeit diese beseitigt. Erst wenn das weiter entfernte Ergebnis **extrem schlimmer** ist, wird dieses Problem bekämpft.

Zurück zum ersten Motive-Kapitel

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Den anderen durch Schuldgefühle manipulieren.

Das 1:1 Angleichungsprinzip funktioniert interessanter weise auch mit positiven Gefühlen und kann in jedem Fall von uns benutzt werden um andere zu beeinflussen.

Durch positive Gefühl erzeugte
Gebe ihm positive Gefühle dann fühlt er sich in deiner Schuld und er wird dir diese bald zurück geben. Diese Prinzip funktioniert immer und überall. Probiere es aus.

Gebe in geselliger Runde mal einen aus. Kommt die Bedienung später und fragt ob ihr noch was wollt, dann bestellt mit Sicherheit ein anderer die nächste Runde.

Also: Bringe den anderen **unaufgefordert** was mit, gebe einen aus, nimm ihnen **kleinere Erledigungen** ab. Damit baust du ein ***"soziales Schuldennetz"*** bei den anderer dir gegenüber auf. Hast du dann mal so einen richtigen Brocken zu erledigen, frage sie einfach ob sie dir auch mal helfen können. In der Regel funktioniert es, wenn der Schuldenberg groß genug ist.

Durch Negative erzeugte
werden meiner Erfahrung nach gerne von Frauen angewendet. Wer kennt das nicht. Da machst du einen klitzekleinen Fehler (z.B. vergessener Hochzeitstag, nicht angerufen obwohl du es versprochen hattest oder irgend etwas Unwichtiges) und Peng, hast du den Salat. Das Ding wird aufgebauscht als hättest du eine Todsünde begangen und sie macht dir klar WIE SEHR verletzt sie das hat. Sie hat also extreme Unlust verspürt. Ist entweder wahr oder systematisch inszeniert.

Jetzt gibt es nur 2 Möglichkeiten. Entweder bekommst du *genau so viele neg.Unlustgefühle* (du weißt was ich meine ...oder) oder du verschaffst ihr die *gleiche Wertigkeit von angenehme Gefühlen*. Beides ist bitter, weil du der Dumme bist und nur noch fremd gesteuert reagierst und nicht selbst bestimmt agierst.

Supergut ist auch eine Methode, die gerne von den Müttern angewandt wird, um ihre "undankbaren Söhne" zu steuern. Sie versuche es gerne mit der "Geburtstrauma-Methode". Jeder kennst sie, die doofen Sprüche: "I*ch habe dich unter schwersten Schmerzen geboren, und ....diese oder jenes... jahrelang für dich getan, und du tust mir jetzt das ..... an.*"

Automatisch fühlt man sich wie der letzte Dreck. Und tut was sie will.

Aber, da du alles von mehreren Seiten betrachten kannst, lerne daraus.

letzte Aktualisierung am: 17.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Ausschlußprinzip

Oft folgen wir unseren inneren logisch strukturierten "Wenn-Dann" - Programmen. Dies sind aber oft nur künstlich konstruierte Gedankengebilde, um dem Leben eine gewisse Struktur zu verleihen. Und wir verspüren dann auch Gewissensbisse, wenn wir dagegen verstoßen. Aber es geht auch ohne... wenn man will.

Versuche es einmal. Was? Na klar.. z.B.

- Reden - ohne zu denken.
- Machen - ohne zu wissen.
- Träumen - ohne zu schlafen.
- Verdienen - ohne zu arbeiten
- Klagen - ohne zu leiden.
- Usw usw.

Try it.. staune.. und hab Spaß dabei.

---

letzte Aktualisierung am: 20.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Rosinen-Prinzip

Die Welt ist voll von unendlichen Möglichkeiten. Sei es, dass du einen neuen Partner, einen neuen Job, eine neue Wohnung, oder was auch immer suchst. Das einzige was zwischen deinem Endziel und dir steht bist du selber. Deine eigene Begrenztheit. Deine mentale Limitierung.

Weil du aus den unendlichen Möglichkeiten, in deiner begrenzten Wahrnehmung, nicht alles erkennen kannst. Aber sei getröstet. Es geht jedem so.

In jeder Sekunde strömen Tausende von Sinneseindrücken auf uns ein. Aber nur ein ganz begrenzter Teil, dringt in unser Bewusstsein. Der Rest geht entweder verloren oder wir nehmen ihn erst gar nicht war, weil wir es für total unwichtig halten, was es ja auch meistens ist.

Aber wenn wir ein wenig Abstand nehmen, unseren Geist ein wenig öffnen und uns mit den geeigneten Methoden auf unser Ziel fokussieren; das liner-kausale Denken mal ein wenig herunter fahren, dann können wir die Rosinen, die wir suchen, erkennen.

Denn es gibt sie immer. Überall.

---

letzte Aktualisierung am: 23.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Gravitationsgesetz

.... oder der Magnet im Bauch.

Hast du dich schon einmal gefragt, wie es funktioniert, das diejenigen die Geld haben immer mehr davon bekommen und das diejenigen die an der unteren Grenze herum dümpeln immer wenige bekommen?

Nun ich will dich aus deiner Unwissenheit befreien: Es ist das Gravitationsgesetz, das hier wirksam wird. Genau wie Newton (der mit der Schwerkraft und dem Apfel) so richtig erkannte: Massen ziehen sich gegenseitig an. Gleichartigkeit zieht sich immer an. (Außer beim Magnetismus uns in der Elektrizität)

Erfolg kommt zu Erfolgreichen. Geld zu Geld. Traurigkeit zu Traurigkeit. Miesepeter ziehen immer andere Miesepeter an, oder sie verändern fröhliche Menschen zu Miesepetern. Fröhlichkeit zieht fröhliche Menschnen an. Selbstvertrauen zieht Handlungen an, die das Selbstvertrauen wieder verstärken. Usw. usw.

(Siehe auch: "Sich selbst erfüllende Prophezeiungen", "Energiegesetz" und "Resonanzprinzip").

Wähle was du willst und ziehe das an, was du brauchst. Benutze die "Prinzipien der Meister" und das Gravitationsgesetz arbeitet für dich.

---

letzte Aktualisierung am: 16.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Prostitutions-Effekt

Was habe ich da letztens gehört? Eine Frau sagte zu mir/uns *"Ich würde nie für Geld mit einem ins Bett gehen. Da wäre ich ja eine Nutte. Niemals*."

Aha... und darüber machte ich mir dann einmal meine Gedanken:

Was verdient so eine Prostituierte? 50 - 1000 DM/Stunde. Je nachdem in welchen Kreisen sie "arbeitet". Und jetzt gehen wir von der klassischen Überlegung aus, das sie es aber garnicht will, aber weil sie keine andere Möglichkeit hat, tut sie es doch.... **für Geld**.

Soso... also wenn man etwas nicht will, sich für Geld aber doch dazu überreden läßt, dann prostituiert man sich. Und was ist dann jetzt mit einem zweitklassigen Job im Büro für 12-20 DM/Std. zu dem sich Tausende Büro- und Fabrikmiezen stumpfsinnig abstrampeln? Nichts... Das nennt man "Arbeit". Komische Welt.

Aber da sieht man wieder die "Relation von Regeln". Nichts ist absolut, sondern immer nur relativ, je nach der Betrachtungs- bzw. Interpretationsweise. Da mutieren z.B. die zu Hause Bravsten im Urlaub am Ballermann6 zu wahren Sex- und Alkoholmonstern, sobald kein Bekannter zuguckt. Da gehen alle gesellschaftlichen (Bremsen-)Regeln einfach den Bach herunter. Schwupps, einfach so und auf einmal geht es problemlos.

Was ich jetzt mit diesem Artikel sagen will...?

Hhihi... Das frage ich mich jetzt auch gerade.... ;-))

---

letzte Aktualisierung am: 27.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Entfernen von Hindernissen

Es ist schon genial, da versuchen viele, auch mit Hilfe der EP-Methoden, einen anderen zu etwas zu manipulieren. Dabei gibt er dir alles freiwillig, wenn diese Handlungen mit seinen Programmen und Werten in Einklang stehen, und diese seinen ABP erhöhen. Er hat nur Widerstände, Werte und Vorstellungen in seinen Kopf, die ihn momentan noch daran hindern es dir zu geben. **Nimm diese Widerstände weg und du hast Erfolg**.

Versuche also nicht z.B. in einer Verkaufsverhandlung jemanden zu überrumpeln, (was auch manchmal unumgänglich ist) sondern höre zu, was er zu sagen hat. Finde die Hindernisse, die keine Vorwände sind, heraus und zeige ihm eine andere Betrachtungsweise der Dinge, bei der seine eigenen Widerstände und Hinderungsgründe zu einem Vorteil werden.

Eine guter Einstieg auf die Aussage: "*Ihr habt doch sowieso immer Lieferprobleme* ...." wäre z.B.: "*Gut das sie das erwähnen,* (Das was das LOB vorweg) *gerade deswegen* (Hinderungsgrund nicht noch einmal aufwärmen) *ist es genau,* (Pause...) *genau* (Wortverdopplung zum zeigen wie wichtig folgende Aussage wird..) *der richtige Zeitpunkt ihnen die Informationen zu geben, welche Artikel in den nächsten Wochen und Monaten knapp werde, nicht wahr ...?.*" (Positive Schlußfrage)

Motto: Alles ist nur eine Sache des Standpunktes. Und schwupps, frißt er dir alles aus der Hand.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Dyna - Creating

Deine Gedanken formen in direkter Folge deine Wahrnehmung und daher dein Leben.

Kreiere die deine Welt so wie du sie haben willst. Wie? Na ganz einfach:

- Lege fest, was du haben willst (EVA)
- Beschäftige dich unentwegt damit (MSIM)
- Glaube, das du es erreichen kannst (UC)
- Achte auf die Ideen, die dir als logisch Folge mit dieser Beschäftigung kommen.
- Führe die Ideen flexibel aus, und überprüfe ob dich diese Handlung deinem Ziel näher bringt, oder nicht.

Und Schwupps, hast du das, was immer du willst.

---

letzte Aktualisierung am: 18.06.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Dyna - Personality

Du kannst der sein, der du willst.
Wie?

- Lege fest, wer oder wie du sein willst. (EVA)
- Suche dir ein Vorbild, der schon so ist, wie du sein möchtest.
- Bilde dir ein Vorstellung wie du dich in Zukunft (vielleicht wie dein Vorbild?) verhalten willst.
- Beschäftige dich pausenlos damit.
- "Handel als ob" du schon so bist. Fast wie ein Schauspieler

Und im Laufe der Zeit wirst du dich fast automatisch so verhalten. Und du wirst es sein. Schneller als du es dir jetzt wahrscheinlich vorstellen kannst.

---

letzte Aktualisierung am: 18.06.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Schauspiel-Effekt

Du wünscht dir eine besondere Fähigkeit oder eine neue Verhaltensweise? Dies könnte alles mögliche sein. Egal, ob du besonders gut eine Verhandlung führen willst, oder lernen möchtest, wie man einen Auflauf kocht. Die Fähigkeit eine Diät durchzuhalten, einen Vortrag vorzubereiten, mit dem Rauchen aufzuhören oder einfach nur gekonnt nach einer Gehaltserhöhung zu fragen, sind auch Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die du beschleunigt lernen kannst. Der perfekte Weg dahin ist ein mehrstufiger Prozess.

1. Eigne dir so viel Wissen wie möglich dazu an.
2. Visualisiere in allen Einzelheiten, wie es wäre, wenn du diese Fähigkeit schon hättest. Wie würden deine Umgebung reagieren? Wie fühlt es sich an? Was würdest du tun?
3. Suche dir jemanden, der diese Fähigkeit schon besitzt und einsetzt. Lerne von ihm. Was denkt er? Was sagt er - wie zu sich und zu anderen? Wie bereitet er sich vor? Welche Ressourcen benutzt er? Wie spricht er über sich und seine Fähigkeiten? Welche Meinung hat er von sich? Wie bewegt er sich? Was stellt er sich vor? Was macht er in welcher Reihenfolge? Bringe so viel und so genau wie möglich in Erfahrung.
4. Tue so, als ob du die gewünschte Verhaltensweise oder Eigenschaft schon besitzt. Spiele eine Rolle wie ein Schauspieler und es wird so kommen, wie du es haben willst. Unausweichlich. Und Wenn du ein Problem damit hast, so zu tun, weil du unbewußt weißt, daß du z.B. diese spezielle Fähigkeit nicht besitzt, dann versuche den unbewußten Wächter im Kopf mit folgender mehrschrittigen Stufentechnik zu überlisten: Stelle es dir erst nur vor. Sage dir "***Ich bin*** *jemand, der X* (X=das gewünschte Verhalten*) beherrscht*." Fällt dir auch das schwer, schwäche es ab. "*Ich kann X* ***bald*** *beherrschen*" oder "*Ich lerne gerade X zu können"*. Sehe das "*bald*" so, als wenn du X in kurzer Zeit beherrschen kannst. Schließlich bist du doch lernfähig.....oder?
5. Rede nicht darüber, Sei kein Schwätzer, Tue es einfach.

---

letzte Aktualisierung am: 02.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Masse-Wirkungs-Prinzip

Im Supergeschäft 2 erwähnte ich, schon vor Jahren, kurz dieses Prinzip.

Wenn du etwas gut kannst, diese Fähigkeiten und Kenntnisse gewinnbringend verkaufst, dann mußt du deine Kenntnisse/ Ware/Fähigkeiten eben nur an mehr Leute verkaufen als bisher, und der Reichtum strömt auf einmal durch dein Leben, daß du dich nur noch wundern kannst.

Alles ist nur eine Frage des Wirkungsgrades.

---

letzte Aktualisierung am: 18.06.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Einleitung

Es gibt eine Methode um Spitzenleistungen reproduzierbar zu machen. Das "**Master-Modelling**". Amerikanische Firmen und Verkaufstrainer haben das schon früh erkannt:

In jeder Verkaufsmannschaft gibt es eine Gruppe von Spitzenverkäufern, deren Abschlüsse trotz der schlechten Konjunktur, der ablehnenden Kunden, dem zu teuren und nicht ausgereiftem Produkt, dem schlechtem Wetter und so weiter, weit über dem Durchschnitt liegen. Diese Verkäufer akzeptieren die allgemeine miese Lage nicht und geben nicht auf das Gerede, von den schlechten Zeiten. Und sie haben Erfolg, vielleicht gerade deswegen. Sie sind Pragmatiker, die sich ihre eigene Wirklichkeit schaffen.

Was machen diese Verkäufer anders, als die Durchschnittlichen? Haben sie eine gemeinsame Strategie, beim Umgang mit ihren Kunden, die sie besonders hervorhebt? Ja, die haben sie!

Und wenn man diese herauskristallisiert, in kleine Lerneinheiten verpackt und diese den anderen Durchschnittsverkäufern beibringt, so können sie diese Erfolge reproduzieren.... WENN.. sie bereit sind, diese Erkenntnisse anzunehmen und umzusetzen.

Und genau hier setze ich an. Ich trage hier Tips, Trick, Methoden, Denkmodelle und Artikel über viele Bereiche des menschlichen Zusammenlebens zusammen. Diese sind mittlerweile auf über 500 Artikel, über 700 gedruckten Seiten und in verschiedenen Listen auf mehrere tausend Tips angewachsen.

Ich war immer darauf bedacht, die Artikel in einer Sprache zu verfassen, die jeder versteht. Keiner sollte lesen in einen Duden nachsehen müssen, um zu erkennen, was ich eigentlich aussagen will. Nein. Meine Beispiele sind an der Praxis orientiert und frei von jenem Weicheiertum, wie man es aus der gängigen psychologischen Ratgeber-Literatur kennt. Ich nenne die Dinge beim Namen, in einer Sprache die jeder versteht, damit jeder nachvollziehen kann, was ich meine. Klar, direkt, ultimativ und sofort umsetzbar. Ich finde Schwafler gibt es mehr als genug.

Die einzige Voraussetzung um diese Methoden und Techniken zu erlernen ist die Bereitschaft sich auf neue Art und Weise des Denken und des Handelns einzulassen und **frei von gesellschaftlichen Hemmungen und Beschränkungen** zu sein. Machmal bewegen wir uns hier hart an der Grenze des guten Geschmacks und der allgemeinen Wertvorstellungen. Aber die ist ja kein Schmusekurs und wir wollen ja nicht einen Preis im moralischen Lebensführungsstil gewinnen, sondern mit einem Minimum an Aufwand ein Maximum für uns raus holen.

Jede ungeliebte Arbeit ist in der Regel nur dazu geeignet, uns kaputt zu machen und auszulaugen. Jede Methode die ich beschreibe habe ich mehrfach getestet. Wenn sie nicht geeignet war um Ratz-Fatz-Erfolge oder ein besseres-angenehmeres Leben zu produzieren kam sie sofort wieder auf den Müll.

Ich entwickelte fast nichts neu. Vieles steht schon in irgendwelchen Büchern. ***Neu ist bei mir nur die Kombination und die konsequente Umsetzung des Konzeptes und der Methoden.***

Wenn ihr als nun bereit seid, für eine Reise in die Zufriedenheit und des Glücks, dann folgt meinen Worten. Hört bzw. lest die Botschaft. Probiert die Techniken aus. Verbessert sie, wenn sie euch abgeändert mehr bringen und schreibt mir ein EMail damit auch andere diese verbesserten Techniken und Methoden nutzen können. Prüft alles nach, glaubt mir nicht blindlings.Wenn euch dieverse Methoden oder Techniken nicht zusagen oder liegen, OK, dann vergeßt sie wieder und benutze sie nicht. Sollte aber nur eine Technik oder ein Artikel euer Leben verändern konnen, benutzt sie. Denn es ist euer Leben. Bestimmt darüber und werdet glücklich, erfolgreich, zufrieden und arbeitet euch dabei jedoch nicht kaputt. Vergeßt nie zu leben. **Lebt eure Träume und lebt euer Leben.**

Wenn ihr erlaubt, werden wir uns nun einige Zeit miteinander verbringen. Laßt uns als Freunde DU zueinander sagen. Ich erzähle von meinem Leben und meinen Erlebnissen und beschreibe darin und dabei die Methoden die ich dabei genutzt habe.

Lest bitte erst die Grundlagen der Funktionsweise unseres menschlichen Verhaltens und die Steuerung durch Programme und Videen, da diese das Verständnis für die Techniken und Methoden vereinfachen. Diese 2 Kapitel sind die einzigen etwas trockenen, theoretischen Abhandlungen in diesem Werk. Alle anderen sind durch Beispiele gestützt, witzig geschrieben und in einer leicht verständlichen nachvollziehbaren Sprache bzw. Schreibe verfaßt.

Danach könnt ihr durch die Kapitel springen wie ihr lustig seit. Lest was euch gefällt und interessiert. Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und besitzt Hyperlinks zu ähnlichen Themen. Alles hängt aber mit allem zusammen und ist nur in der Kombination perfekt.

Lese, studiere und probiere. Ich verspreche dir du wirst Spaß haben und zufriedener werden. Ich gebe hier meine Beobachtungen und Erkenntnisse zum Besten; manchmal direkte Tips zum ausprobieren; bei diversen anderen beschreibe ich Methoden die gegen dich benutzt, und wie diese von dir abgewehrt werden können. Lese zwischen den Zeilen und bedenke immer, daß man die Artikel von mehreren Seiten betrachten kann. Einmal aus der "Täter-" und aus der "Opfersicht". Sei also flexibel.

Viel Spaß auch ....

.... Fortsetzung 2. Kapitel...-

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Änderungsmöglichkeiten der Programme.

In diesem Kapitel benutze ich für Werte, Vorstellungen, Regeln und Verhaltensweisen die Bezeichnung **Programm**.

Wie du bei den Grundlagen gelesen hast, speichern wir alle Erfahrungen und Programme in einer Kombination von Worten und ***Vitalen_Ideen.*** Durch Verändern einer dieser Komponenten kannst du alles in dir ändern und anders empfinden und beurteilen. Lese,staune, probiere es aus und verändere dich so schnell wie du kannst, wenn du es brauchst.

Alle Programme, Verhaltensweisen und Werte können geändert werden.

Die statischen Programme durch

1. Nachdenken und bewußt werden das ein Programm abläuft.
Sobald du erkennst, das ein Programm in dir aktiv ist kannst du es abrupt unterbrechen. Du bist ja kein Roboter. Du hast einen freien Willen dazu. Gebe dir eine Ruck und sage NEIN.Schreie es heraus. Die Problematik steckt hier jedoch im ERKENNEN. Weist du nicht was abgeht, kannst du auch nicht entgegen steuern. Zum schnellen Training schau dir mal eine Woche lang, die Vorabendserien in den privaten Programmen zwischen 17.00 und 20.00 Uhr an. Da merkst du erst mal, welche sinnlosen Programme wir in uns herumschleppen und nach welchen Verhaltensmustern wir handeln. Natürlich ist alles übertrieben und konstruiert, aber in abgeschwächter Form dennoch realistisch. Nach einer Woche hast du genug mitbekommen und mehr ist auch nicht zu ertragen.

2. Ändern der inneren Darstellung der Vitalen Ideen.
Du denkst in Worten und trotzdem hörst du Töne, siehst Bilder, fühlst innerer Zustände und erinnerst dich an Geschmack und Gerüche. Wenn du nun meinst, du siehst keine Bilder o.ä. , dann erkläre mit mal bitte wie du jemanden, den du seit einem Jahr nicht mehr gesehen hast, wiedererkennst. Ohne ein inneres Bild ist das gar nicht möglich.

Stelle dir also mal eine angenehme Situation vor. Was hörst, siehst und fühlst du. Jetzt etwas Unangenehmes, Angst machendes. Und wieder die Frage: Wie ist deine innere Darstellung. Worin sind die Unterschiede: Ist ein Bild heller, dunkler, in Farbe, grau , weit weg, bewegt, leise, laut, welche Stimme, hoch , schrill? Jetzt stelle dir die unangenehme Situation so vor, wie sich deine angenehme Erinnerung darstellt. Verändert das deine Gefühle dazu? ***Es kommt also darauf an was und wie wir uns etwas vorstellen.*** Du hast die freie Entscheidung. Verändere wie ein Regisseur im Film einfach die Darstellung deiner inneren VitalenIdeen und du änderst deine Gefühle dadurch. Sag jetzt bloß nicht "So einfach geht das nicht". Es ist so - versuche es.

3. Durch Vorstellen der neuen Situation.
-- Bedarf eigentlich keiner erklärenden Worte --

4. Umdeuten der Situation
Diese Technik beruht auf der Tatsache, das alles von verschiedenen Seiten betrachtet werden kann. Ich finde etwas gut. Darauf kann ein anderer sagen: "Gerade deswegen finde ich es schlecht". Da fehlen einem die Worte. Suche dir also einen Standpunkt aus, der dir paßt und dann .BASTA.

5. Anker-Technik bzw. Trigger-Technik
- hierzu gibt es separates Kapitel. -

6. Durch Ändern der Wertigkeit der Programme.
- hierzu gibt es ein separates Kapitel -

7. Durch die Physiologie
Jedes Gefühl spiegelt sich in einer entsprechenden Körperstellung. Kopiere einfach die Physiologie von einer anderen Person im allen Einzelheiten nach und du wirst automatisch wissen, wie sie sich fühlt. Der Körper und der Geist bilden eine Einheit und bedingen sich gegenseitig. **Änderst du das eine , ändert sich auch das andere**. Bringe dich einfach in eine begeisterte Körperhaltung und du fühlst dich begeistert. Hast du früher dich schon einmal stark gefühlt, erinnere dich daran. Stelle die gleiche Körperhaltung wieder her und die Empfindungen kehren schlagartig zurück.

8. Durch Assoziation oder Dissoziation.
Stelle dir einfach unangenehme Situationen oder Gefühle weit entfernt und klein vor. Dissoziiere dich von ihnen und sie werden verschwinden. Assoziere dich mit allem angenehmen. Mache es groß, farbig und lebe in der Vorstellung.
Redensarten wie ***Ich_muss_davon_erst_mal_Abstand_gewinnen*** zeigen klar die Funktion der Darstellung unserer VitalenIdeen.

Stelle dir also vor du erlebst dir unangenehme Situation. Zum Dissoziieren kannst du dir nun vorstellen, das du diese Situation nicht erlebst, sondern als Zuschauer im Kino sie auf der Leinwand betrachtest. Verändere nun den Film. Laß die Teilnehmer auf der Leinwand wieder so reagieren wie du es haben willst. Und steige dann wieder in den Film ein. Assoziiere dich dann mit der neuen Verhaltensweise, Reaktion oder den Empfindungen.

9. Durch Verbinden von PGM mit emotionalem Schmerz
Mache dir in allen Einzelheiten klar, wie es ist, wenn du an einer unerwünschten Situation festhältst. Welchen Schmerz wirst du in Zukunft dadurch erfahren. Motiviere dich durch ***Weg_von_Negativem***. Male die die schlimmsten Auswirkungen aus und entscheide dich dann diese NIEMALS eintreten zu lassen und dagegen zu arbeiten.

10. Durch magische Worte
hierzu gibt es ein separates Kapitel

11. Durch unsere inneren Reden
Was wir wie und wie oft innerlich reden. Wir schwätzen laufend mit uns. Ändere deine inneren Dialoge und du änderst dein Leben.

Die ausführbaren Programme zusätzlich noch durch
1. beim Erkennen das ein Programm abläuft.
2. Nachahmen von anderen fremden Modellen.(Kap:" Nachahmen und kopieren"
3. Durch gedankliches Vorerleben der Situation mit den neuen Reaktionen

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Weiterführende Informationen und Erklärungen.

Wenn du die richtige Reihenfolge eingehalten hast, dann müßte dieses das vierte Kapitel sein, das du liest. Wenn nicht dann kann es sein, das du die Zusammenhänge auf den nächsten Seiten nicht verstehst bzw. dir die Grundlagen zu den Denkmodellen fehlen. (Hier klicken um die ersten 3 Kapitel zu lesen).

Die vorherigen Kapitel sind als theoretische Einführungen gedacht. Ich habe versucht, die psychologischen Grundlagen in einem leicht nachvollziehbaren Denkmodell zu erklären. Es ist weder komplett, noch bis in die letzten Einzelheiten ausgefeilt, langt aber meiner Meinung nach aus, um die Vorgänge plastisch zu erläutern.

Damit du mit diesen Konzepten arbeiten kannst, ist es notwendig die **Glaubensgrundsätze zu den EgoPower-Methoden** als **bindende "Wahrheiten"** anzuerkennen. Solltest du diese innerlich ablehnen, kannst du die Konzepte nicht wirklich anwenden.

In den nachfolgenden Kapitel benutze ich eine alltägliche Sprache, die du vom Arbeitsplatz, der Schule, vom Sportplatz , also vom Alltag her kennst. Ich übertreibe in alle Richtungen, benutze extreme Vergleiche und Sprüche. Findest du dich davon unangenehm berührt, hast du ein verstecktes Programm in dir entdeckt. Überlege ob du es weiterhin aktiv haben willst. Du kannst etwas dagegen tun.

Eine Warnung vorweg: Manchmal klingt es so, als wenn ich in ständig darauf achte, eine Schwäche im anderen zu finden und zu meinem Vorteil auszunutzen. Nein, Nein.

Ich will nur erreichen, das du deine ureigenen Bedürfnisse erkennst, lebst und diese befriedigst, solange es keinem anderen schadet. Was er von dir denken mag, das überlaß ihm selbst. Es tut ja nicht weh.

Die letzte Zeit erreichten mich auch einige Emails, in denen man mir vorwarf, meine Artikel seien zu oberflächlich und nicht zu Ende gedacht. Dies ist aus mehreren Gründen gewollt:

1. Denke selber über die Erkenntnisse und Weisheiten nach. Glaube mir nicht alles blindlings. Prüfe und teste die Methoden. Bilde dir deine **eigene** Meinung. Durch Nachdenken und Probieren.
2. In der Kürze liegt die Würze. In einem lässig hin geschriebenen 3-Zeiler stecken manchmal mehrere Tage harte Recherche-Arbeit.

3. Ich biete einige Erkenntnisse, je nach Wichtigkeit öfter und in unterschiedlichen Formen an. Steter Tropfen .....
4. Außerdem hab ich auch noch etwas anderes zu tun als "geniale Erkenntnisse" einfach und mundgerecht aufzuarbeiten und **kostenlos** zu verbreiten.

Zurück zur Übersicht...

---

zurück zur Übersicht
* EMail an EgoPower *

Änderungsmöglichkeiten von Videen

Videen sind, wie wir gesehen haben, sinnliche Erinnerungen, die bestimmte Gefühle auslösen. Da unser Körper eine Einheit mit unserem Geist bildet, zeigen sich unterscheidbare Gefühle in einer unterschiedlichen körperlichen Ausdrucksform, die wie im folgenden, der Einfachheit halber Physiologie nennen wollen.

Wie wir im vorherigen Kapitel gesehen haben, wird meist die gesamte Videe aktiv, wenn wir uns an einen Teil davon erinnern. Z.B. hören wir ein bestimmtest Lied, das während eines Urlaubes "der Sommerhit" gewesen ist. Sofort kommen die Erinnerungen an den Urlaub, wieder hoch, wir spüren die Wärme, die Freude die wir dort hatten, eventuell sehen wir mental das Hotel wieder, in dem wir gewohnt haben, obwohl wir doch eigentlich nur ein Lied gehört hatten. Diese Reaktivierung der Videe ist ein automatischer Vorgang, gegen den wir eigentlich nur schwer was machen können. Es geschieht mit aller Macht, von alleine. Und wenn wir dieser Videe bewußt in uns aufnehmen, dann erinnern wir uns in der Regel nicht an alle Einzelheiten, denn die Kapazität des Bewußtseins ist begrenzt. Mit dem "Fokus des Bewußseins", selektieren wir aus den gesamten Kriterien dieser Videe, 5 - 8 heraus. Der Rest steckt weiterhin im Unbewußten. Aber wir können es herauf holen und damit arbeiten und die Videe verändern. Und verändern kann man sie mit folgenden Möglichkeiten.:

- Direkt den Inhalt der Videe austauschen
- Die Attribute der Kriterien ändern
- Durch das Verschmelzen mit anderen Videen
- Durch Hinzufügen von weiteren Kriterien

Und dies geschieht entweder über die Intensität des Änderungsprozesses oder über dessen Dauer. Im Klartext, je intensiver die Übung durchgeführt wird, um so erfolgreicher ist sie, und wenn sie nicht auf Anhieb funktioniert, dann muß sie so oft wiederholt werden, bis sie halt funktioniert. Aber erfolgreich geht es in jedem Fall, mit den folgenden Methoden die wir jetzt kennen lernen werden. Da wir jetzt die mentalen Werkzeuge oder die Bausteine kennen lernen, aus denen die Methoden zusammen gesetzt sind, benutzen wir diese Fähigkeiten und kombinieren sie zu effektiven Techniken der Selbststeuerung.

Die Kinotechnik
Wer jemals einen Film im Kino gesehen hat, und später den gleichen Film, einmal im Fernsehen, der weiß, daß die meisten Filme im Kino gefühlsmäßig besser rüber kommen. Durch die Größe und die Lautstärke, wird das sinnliche Erleben viel plastischer. Man ist im Geschehen sozusagen mitten drin, erlebt es hautnah mit. Im Gegensatz dazu, ist auf dem Fernsehbildschirm die Handlung meist irgendwie mickrig, und viele Effekte gehen einfach unter.

Wenn man sich nun an etwas angenehmes wieder erinnert, da geschieht das meist abgeschwächt in normaler Größe oder kleiner, wie auf einem Fernseher. Man erinnerst sich und sieht, hört und spürt die Erlebnisse von damals. Meist nicht so intensiv, aber doch ein wenig.

Doch jetzt wollen wir es einmal auf eine neue Methode versuchen. Nimm einmal eine Erinnerung, an die du dich gerne erinnerst, wo du dich richtig toll gefühlt hat. Irgend etwas Großartiges aus deiner Vergangenheit, etwas, was du gerne wieder erleben möchtest. Erinnere dich an das Erlebnis. Am besten du stellst dich so hin, wie du damals, in der Situation, gestanden hast, an die du dich nun erinnert. Atme genauso, bewege dich genau so, visualisiere deine mentale Bilder, als wenn du es wieder erleben und sehen würdest. Höre die Geräusche, erinnere dich an den Geruch. Erlebe es wieder sinnlich. Steige mit allen Sinnen voll in die Erinnerung hinein. Spüre deine Gefühle. Jaaaaa..... (Und jetzt wollen wir dieses Erlebnis mutiplizieren, und dann mit der nächsten Technik so verankern, das du es immer innerhalb von Sekunden reaktivieren kannst.) Also du hast diese fantastische angenehme Erinnerung im Kopf. Genießt die Gefühle und wenn du meinst auf dem Gipfel des sinnlichen Erlebens zu sein, bildest du mental in die Videe einen kleinen Kreis. Du greift, in deiner Vorstellung, in diesen Kreis hinein und reißt das mentale Bild auseinander.... und es erscheint das gleiche "Bild" doppelt so groß, doppelt so laut, doppel so gefühlvoll ...Du siehst wieder diesen Kreis, greifst wieder hinein, reiß es wieder auseinander. Und das Bild explodiert auf eine 30 x 40 Meter große Leinwand "WAMMMMMM....." und es wird plastisch, mit kräftigen, satten Farben. Du springst mental hinein. Du machst "Hmmmmm.." und diese Geräusch wird zu einem lauten Vibrieren, zu einem Beben der Erde. Wahnsinn..... Du erlebst, wie deine Gefühle sich multiplizieren... genieße es....und jetzt bildest du eine Geste, die untrennbar mit dem Gefühl gekoppelt ist, die dich später einmal an dieses Gefühl erinnert, und führst diese aus. Du denkst dir ein Wort, oder einen kurzen Satz, aus, das dieses Gefühl 100%ig wieder gibt. (Dies kann ein reales oder ein gerade selbst ausgedachtes Wort sein. Du mußt nur eine starke Power verspüren, wen du es aussprichst. Ein Power-Wort eben. Du sprichst es aus, benutzt deine Geste und genießt. Warte noch eine kurze Zeit und komme dann aus deiner Vorstellung wieder heraus.
Willkommen im Zauberland.

"Der Videen-Aktivierungs-Prozess" oder "Gefühle auf Knopfdruck"
Ist im Prinzip das was wir in der letzten Übung mit dem Wort und der Geste getan haben. Wir haben dieser Videe, von einer angenehmen Erinnerung, ein weiteres unverwechselbares Kriterium, nach der Verstärkung, hinzugefügt. Wenn du die vorige Übung einige Male intensiv wiederholt hast, dann sollte es eigentlich reichen, diese Geste und das Power-Wort zu benutzen, damit du dich an die gesamte Videe, mit den entsprechenden Gefühlen erinnerst. Sie kommt innerhalb von Sekunden ins Bewußtsein, wie bei dem Beispiel mit dem Urlaubslied. Im NLP nennt man dies einen "Anker". Pawlow nannte dies einen "bedingten Reflex". Andere wiederum

sprechen von einem "Trigger". Egal wie wir es nennen, wir erstellen ein neues Kriterium und benutzen dann diesen unverwechselbaren Teil der Videe, um die damit verknüpften Gefühle, zu aktivieren. Und das Geniale daran ist, daß diese Auslöser oft unbewußt wirken. Jeder der Angst von Schlangen hat, und irgendwann einmal unvorbereitet eine sieht, muß sich an den Moment, als diese "Angst-Videe" installiert wurde, gar nicht mehr erinnern. Die Panik setzt schlagartig ein. Zack - einfach so. Einfach ausgedrückt: Wir benutzen einen unverwechselbaren Teil einer Videe, als roten Knopf, um die gesamte Videe zu aktivieren..

Der Carpenter-Effekt
Besagt, das jede Vorstellung einer Bewegung, die entsprechenden Reize an das Nervensystem abgibt, so, als ob diese Bewegung tatsächlich ausgeführt wird. Am einfachsten zu beweisen ist der Carpenter-Effekt, wenn du dir ein Pendel baust. Nimm einfach eine Kette oder einen Faden von ca 30 cm Länge und befestige an einem Ende einen Ring. Halte diese Kette über einen Tisch und will den anhängenden Ring, ruhig an einer Stelle halten. Nun stelle dir vor, daß der Ring in einer Richtung zu kreisen anfängt. Obwohl du den Ring bewußt ruhig halten willst, fängt er an in der vorgestellten Richtung zu kreisen. Also: Jede Bewegungsvidee (Vorstellung einer Bewegung) hat die Tendenz sich zu verwirklichen. Alles was du dir vorstellst, hinterläßt Spuren im Körper. Stellst du dir vor, und bewegst dich auch so, als ob du deprimiert bist, dann wirst du es nach kurzer Zeit. Anders herum geht das natürlich auch. Nur das viele dann der Meinung sind, das die Gefühle dann nicht echt seien. Nur wenn sie sich in eine schlechte Stimmung hinein manövrieren, dann haben sie damit kein Problem. Merkwürdig, findest du nicht auch?

Austauschen des Inhaltes.
Die einfachste Möglichkeit die Videe zu verändern ist, das Austauschen des Inhaltes. Wenn 2 Personen eine Situation auf einer Straße ansehen, dann hat jeder auf etwas anderes geachtet.

Je nach Interesse achtet der eine auf den schnittigen Sportwagen der gerade vorüber fuhr, ein andere auch die knackige Blondine auf der Strassenseite gegenüber. Ein Kind achtet vielleicht auf die Katze, die gerade zwischen den Autos entlang streicht usw. Wir sehen also, das Interesse steuert die Wahrnehmung. Du kennst es bestimmt schon, wenn du ein gemeinsames Erlebnis mit einem Freund hattest, und später einmal den Beschreibungen deines Freundes, zu hörst, wenn er davon einem anderen berichtet. Dann wirst du dich sicherlich manchmal fragen, ob ihr beide zusammen das Gleiche erlebt habt. So unterschiedlich können sich diese "Geschichten" anhören.

Jeder hat seinen Wahrnehmungsfokus auf etwas anderes gesetzt. Und selbst im nachhinein, ist der Mensch fähig seine Erinnerungen zu verändern.

Wenn du eine Ehefrau fragst, sie soll ihren Mann beschreiben, dann wird sie in der Regel, ein paar positive Beispiele bringen und dann eine ganze Latte von negativen.

Sie wird sich auf die Dinge konzentrieren, worüber sie sich an ihm aufregt, um ihn damit zu beschreiben. Wie unordentlich er ist, nie im Haushalt hilft, alles stehen und liegen läßt usw. usf. Aber wenn er auf einmal stirbt, und du fragst noch mal nach "*Wie war er denn*?" ist es auf einmal genau anders herum. "*OK .. er war nicht besonders ordentlich aber er hat immer.....*" und es folgen meterlange Beschreibungen, wie toll er war. "*Weil man ja über Tote nicht schlecht reden soll*." (Ups- schon wieder eine nette beschreibende Verhaltensmuster-Videe). Und auf einmal geht es. Von einem Tag auf den anderen. Erstaunlich. Aber vorher bekommt man zu hören, "*Ja soll ich mich denn selber belügen. Wo nichts ist, da kann man nichts rein phantasieren.*"

Wieso eigentlich nicht? Und wieso ist es ein hinein phantasieren? Da wir uns mit unserem begrenzten Bewußseinsfokus immer nur auf ein paar Aspekte konzentrieren können, alle anderen im Dunkel des Unbewußten liegen bzw. dort hinein gelangen, sollte es ein Einfaches ein, seinen Blick einmal auf etwas anderes zu richten. Schaust du immer auf die gleichen Dinge, dann siehst du auch immer nur die gleichen Dinge. Tust du das was du schon immer getan hast, dann bekommst du auch das, was du schon immer bekommen hast. So einfach ist es.

Der Swap

Beim Swap (englisch. "Austausch"), bleibt der Inhalt der Videe gleich, aber die begleitenden Attribute der sinnlichen Kriterien werden verändert. Wenn du dir eine mentales Bild eine Videe davon machst, wie du deine Steuererklärung ausfüllen sollst, und wie es z.B. ist, mit guten Freunden in der Kneipe zu sitzen, dann wirst du von Inhalt abgesehen (sitzen und schreiben und evtl. etwas trinken) ganz verschiedene Videenkriterien wahr nehmen. Die Helligkeit, der Bilder ist vielleicht unterschiedlich, beim einen hast du eine Geräuschkulisse, die andere Videe ist stumm. Kein Ton zu hören. Bei der einen Videe sitzt du gebückt, bei der anderen Vorstellung siehst du dich stehen. Usw. Finde ca. 5 markante Unterschiede. Und jetzt nimm mental die Handlung die der Steuererklärungsvidee unmittelbar vorhergeht, d.h. eine Handlung die ausführen mußt um mit der Steuererklärung zu beginnen... Sehe diese Videe von dieser Handlung und lasse sie weg zischen "pfffttttt....." und dann kommt sie wieder zurück "swwwwiiiittttt" aber mit den Attributen der Kneipenvidee. Das Ganze sollte in maximal 2 Sekunden durchgeführt sein, dann siehst du dich in der Kneipe mit deinen Freunden stehen und die Steuererklärung ausgefüllt in der Hand. Jetzt noch kurz die Kino-Technik hinten dran gehängt. Und fertig ist die neue Stererklärungsvidee. Wenn du dies jetzt 5-10 mal schnell hintereinander durchführst, und du nimmst jetzt die Steuererklärung in die Hand, was meinst du, hast du dann immer noch das "Würg-Gefühl" wie vorher?

Probiere es aus und sei überrascht.

Die Ausdauer-Methode

Die Medien machen es uns doch tagtäglich vor. Irgendwo passiert irgend etwas, was

eine abgegrenzte Personengruppe verursacht hat. Die Medien berichten in den Nachrichten und den Talkshows darüber. Es wird diskutiert und auf einmal bildet sich eine "öffentliche Meinung" über diese Splittergruppe. Ein gutes Beispiel war der Golfkrieg. Saddam ließ seine Truppen in Kuwait einmaschieren und die ganze Weltpresse schrie empört auf. Und als Vergeltung, wurden Bomben auf Frauen und Kinder geworfen, die mit dem Überfall überhaupt nichts zu tun hatten. Aber niemand hatte Mitleid mit den Kleinen. Nein, im Gegenteil, das gesamte Volk wurde mit dem mentalen Etikett auf dem "Agressorvolk" stand versehen, und solche Menschen verdienen keine Rücksicht. Auf die kann man ja Bomben schmeißen. Und woher kamen diese (hinzufügen von Videen) "Erkenntnisse"? Von den Wiederholungen in den Medien.

Und was lernen wir daraus?...Wiederholen.. wiederholen.. wiederholen.. Immer wieder und irgendwann fruchtet es.

Genauso verhält es sich mit den typischen Betriebsratsmitgliedern, die in jeder Äußerung, seitens der Geschäftsleitung, irgendeinen Sauerei vermuten. Zufällig bekam ich dies einmal mit: Einer meiner damaligen Chefs, war der Auffassung, die Angestellten hätten es verdient, einen Fernseher pro Jahr (ich war damals bei einem Hersteller von TV-Geräten beschäftigt) zu einem guten Sonderkondition, zusätzlich zum normalen Mitarbeiterbonus, zum privaten Gebrauch, zu erhalten. Sofort mutmaßten sie darin eine Hinterhältigkeit. Er wolle den normalen Mitarbeiterrabatt abschaffen und nur noch ein Gerät pro Jahr günstiger abgeben. Doch der Chef hatte keinen Gedanken an so etwas verschwendet. Aber durch ihre ständige penetrante Konzentration auf das "Schlechte im Chef", waren sie gar nicht mehr in der Lage, anderes Verhalten, als das negative, wahr zu nehmen bzw. jedes Verhalten als "hinterhältig-negativ" umzudeuten. Und auch die anderen Kollegen ließen sich von dieser Miesmacherei anstecken. Ausdauer zahlt sich eben aus.

Neue Kriterien hinzufügen oder Videen verschmelzen

Eine weitere Möglichkeit, die Gefühle, die zu einer Videe gehören, und darum geht es ja hier, zu verändern, ist, daß direkte Hinzufügen von weiterem Kriterien oder anderen Videen. Ein Beispiel wäre, wenn sich jemand unwohl fühlt, wenn er nur an seinen Chef denkt, a) dir Firma zu verlassen oder b) ihn, wenn er schon an ihn denken muß, mit einer Hintergrundmusik zu versehen. Und wenn man sich nun vorstellt, wie er herum labert und das Ganze mit einer lustigen Faschingsmusik unterlegt, dann ist der Stress raus und die Vorstellung wird sogar witzig.

Oder wir fühlen uns momentan nicht besonders gut, und vorausgesetzt die hat keine krankheitsbedingten Ursachen, dann können wir uns durch vorstellen (oder richtiges hören) von Musik oder lustigen Gedanken aus diesem Zustand heraus holen. Ich will jetzt hier keinen Zwang zur unnatürlichen Fröhlichkeit verordnen, manchmal muß man sich eben seinen trüben Gedanken hin geben, aber man sollte trotzdem nicht vergessen, daß wir die Macht darüber haben, uns selber, aus diesem Sumpf, wieder

heraus ziehen zu können.

Kleine Schritte
Oft ist es auch so, daß wir vor uns selbst nicht akzeptieren können, daß wir so schnell unsere innere Einstellungen und Verhaltensweisen innerhalb von Sekunden umstellen können. Denn wenn man sich jahrelang mit einem Problem herum geschlagen hat, und auf einmal zeigt uns jemand einen Weg, dieses ruckzuck zu lösen bzw. abzulegen, dann kommen wir vielleicht schon einmal ins zweifeln, und lassen die Veränderung nicht geschehen. Denn wenn das so einfach wäre, dann würde es ja bedeuten, das es kein richtiges Problem gewesen ist. Sonst hätten wir es ja schon selbst einmal ablegen können. Und so halten wir lieber am Problem fest, als eine Schwäche an uns zu akzeptieren. Doch diese Gedanken sind auch nur Videen, die uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen.

Wenn es denn nun für dich wirklich so schwierig erscheint, dann benutze einfach die "Technik der kleinen Schritte". Zerlege dein Ziel in verschiedene Teilziele. Nehme dir dann das erste Teilziel vor. Und wenn du es beherrscht, bzw. erreicht hast, dann benutze dies als ein Referenzerlebnis, das du deine Ziele erreichen kannst. Nehme dann das Nächste und dann das Übernächste usw.. Sein flexibel und am Ende bist du der Sieger.

Videen auflösen
Wer kennt sie nicht die Regeln und Verbote aus der Kindheit. Früher hatten sie vielleicht einen Sinn. Vielleicht nicht für dich, aber für deine Eltern, für die Erzieherinnen im Kindergarten, für deine Lehrer, den Pfarrer, die Ausbildungsleiter oder für die Vorgesetzten in der Bundeswehr, in der Ausbildung oder im Büro. Denn eines ist absolut sicher. Regel haben immer einen Sinn. Zumindest für den , der sie erstellt. Sie machen ihm das Leben leichter, wenn du dich daran hältst. Genau so verhält es sich mit den moralischen Geboten, der Gesellschaft. Denn sie sind immer so hoch angesetzt, daß man sie unmöglich einhalten kann. Und deswegen hast du dann ein schlechtes Gewissen. Und Menschen mit schlechten Gewissen, können leichter manipuliert werden. So einfach funktioniert es. Die Gruppe der Führer sagt den Trotteln, was sie zu tun und zu lassen haben. Was sie wie denken dürfen, wie sie mit wem, wann Sex haben können. Wenn es denn schon nicht zu vermeiden ist, dann soll man wenigsten keinen Spaß daran haben. Usw. usw.

Wenn du z.B. sagst "*Ich bin eine interessante Person*" und dann aktivierst du das entsprechende Gefühl dazu, dann erinnerst du dich meist relativ schnell an ein Ereignis, das zu dieser Videe geführt hatte, oder zu der Überzeugung, die besagt, das es gerade nicht so ist.. Dieses Ereignis dient dann meist als **interne Referenz**, als Beweis dafür, das deine Meinung von dir wahr bzw. die Aussage, über deine Person, falsch ist ist. Im positiven Fall dient dir diese Videe als Hilfe um Schwierigkeiten zu überwinden. Nach dem Motto*: "Damals konnte ich das, also kann ich jetzt auch*." im negativen, hindert sich dich an der Realisierung deiner Ziele. In diesem Fall kannst

du diese einfach auflösen.

Hast du z.B. statt dessen eine "*Ich bin nichts wert - Videe*" gebildet dann ist es Zeit diese jetzt aufzulösen. Entspanne dich und gehe mental zeitlich bis zu diesem Referenzerlebnis zurück, als diese Videe gebildet wurde. Stelle diese Videe, als ein reales physikalische Gebilde vor. Ein Skulptur, oder sonst irgendwas, was zu dieser Videe paßt. Gehe jetzt noch weiter zurück. Ca. 15 Minuten vor diesem Ereignis. Schaue dir deine Videe an, wie sie nun zu Staub zerfällt, denn das Ereignis hat ja noch nicht statt gefunden. Sehe jetzt aus dieser 15 minütigen Distanzierung, was sich gleich ereignen wird. Aber da du ja nun weißt was kommt, kannst du die Zukunft verändern. Du kannst dich anders verhalten. Stelle dir vor, wie du die Situation haben willst. Wie du in 15 Minuten professionell handeln wirst, damit sich diese Videe nicht bilden kann. Visualisiere wie du professionell handelst und die Situation voll im Griff hast. Wenn du nun weißt, wie du dich entscheiden und reagieren wirst, dann gehe mental in dieses Ereignis rein, und erleben es mit allen Sinnen, aber positiv geändert. Spüre wie sich jetzt eine neue Videe bildet. Satt der negativen, einengenden und belastenden Videe eine Positive. Verstärke sie mit der **Kinotechnik**. Nimm dieses positive Wissen und trete den Weg zurück in die Zukunft an. Wandere durch die Vergangenheit. Gehe mental alle Ereignisse durch, in denen dich diese negative Videe behindert hatte. Aber da du sie ja jetzt nicht mehr besitzt, änderst du sie einfach. Gehe immer schneller, weil du ja jetzt immer mehr positive Referenzerlebnisse besitzt, bis du in der Gegenwart angekommen bist. Spüre deine neue Stärke. Verwende nochmals die Kinotechnik. Und schaue in deine Zukunft. Wie sich nun verändert, da du ja jetzt anders reagieren wirst. Sehe dein Ziel in der Zukunft und rase nun mir deiner neuen Videe, die dir hilft dieses Ziel zu erreichen, darauf zu. Springe hinein. Voll assoziiert... Kinotechnik... Powergeste... Powerwort... Genieße es.... und komme langsam wieder zurück. Und versuche evtl. dich mal spaßesweise an deine einengende Videe zu erinnern.... wenn du kannst. Aber es wird dir nur schwer gelingen, da du diese ja jetzt durch "diese mentale Simulation" abgeschwächt, wenn nicht sogar komplett aufgelöst hast.

<< zurück zum ersten Videe-Kapitel

3 Jahre nach dem Verfassen dieses Kapitels habe ich eine Fortsetzung geschrieben. "Das Videen-Viren-Prinzip""

---

letzte Aktualisierung am: 02.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Attribute der Gedanken

Das wir alle Informationen in "Vitalen Ideen" speichern, habe ich ja nun schon bis zum Erbrechen wiederholt. Nun ist es aber auch so, das winzige Änderungen in den "Vitalen Ideen" eine ganz andere Bedeutung des Gedankens ergeben. Dazu ein Experiment:

Denke einmal an etwas für dich **extrem Wichtiges**. Betrachte alle Einzelheiten dieser "**Vitalen Idee**" (im folgenden VIDEE) genannt. Dabei soll der Inhalt **nicht** betrachtet werden, sondern nur die begleitenden Attribute der Videe.

- Wie weit sind deine inneren Bilder von dir entfernt?
- In welcher Richtung ist es angesiedelt?
- Wie hell ist dein Bild
- Welche Farbe herrscht vor?
- Hörst du Stimmen? (Deine gedankliche Worte)
- Wo sind diese plaziert?
- Ist diese Stimme hell, laut, dumpf, schrill, im Kopf, aus welcher Richtung kommt sie?
- Welche Körperempfindung hast du? (warm, kalt, gedrückt, locker....)
- Wie fühlst sich diese Videe an?
- Schmeckst du etwas?

So nun stehe auf springe mal 5-10 mal hoch und dann denke an etwas, was dir wurstegal ist. Betrachte auch jetzt die Attribute deiner Videe und vergleiche sie mit denen aus der vorherigen Übung.

Nun nimm die erste (wichtige)Videe und versuche sie mit den Attributen der Unwichtigen zu versehen. Kann es sein, daß sich nun deine Empfindungen in Bezug auf die Wichtigkeit geändert haben? Ich denke schon .... oder?

Mittels dieser Tricks, die Änderung der Attribute von den "Vitalen Ideen" kannst du deine Empfindungen variieren, je nachdem, wie du sie gebrauchen kannst. (vergl. Entspannung für Männer und Unangenehme Gedanken)

Willst du von etwas überzeugt sein, (du bist es nicht- aber aus verschiedenen Gründen müßtest du es kurzzeitig sein, weil du es z.B. verkaufen willst), dann ändere einfach die Attribute der Videe, und schwupps, ist alles anders. Du kannst es ja wieder nach belieben ändern.

Bitte schön.....

---

letzte Aktualisierung am: 22.09.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Magische Worte

Denke mal an die Wörter: Prüfung, Test, Alkoholkontrolle, Freundin, Sex, Hausarbeit. Was empfindest du dabei?

Kein Wort, Satz, sprachlicher Gedanke existiert alleine im Gehirn. Immer entsteht dabei eine Verbindung zu den ***Vitalen_Ideen***, die die eigentliche Sprache des Gehirnes darstellen. Du kannst alle Änderungstechniken mit Worten oder Sätzen kombinieren und z.B. als Anker einsetzen.

Auch Worte können Auslöser für Programme sein. sagt mit z.B. jemand das es meine *Pflicht* sei, dies oder jenes zu tun, dann merke ich wie sich alles in mir dagegen wehrt (körperl. Reaktion). Die Chance das genau diese Wortwahl ein Verhalten auslöst, das genau das Gegenteil von der Forderung ist, liegt bei mir recht hoch. Das Wort PFLICHT löst bei mir die Unlustgefühle und das entsprechende Verhalten aus.

Das kann jedoch nur geschehen, wenn einzelne Worte mit Gefühlen und Konzepten behaftet sind. Schreibe oder male ein Wort, das dich behindert, auf. In welcher Farben, Größe, Form, u.s.w. hast du es aufgeschrieben oder gemalt? (Dies ist die Sichtbarmachung der Vitalen_Ideen, mit denen das Wort in dir dargestellt wird.). Male es nun so auf, das es ein angenehmes Gefühl in dir hervor ruft und hänge dieses Bild so auf, das du es ein paar mal am Tag siehst. Es wird seine negative Energie verlieren.

Hier werden die Vitalen Ideen, optisch zu Papier gebracht und neu bewertet.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Immer beliebt sein.(Schleimen was das Zeug hält).

Wäre das nicht traumhaft? Welche Vorteile hättest du dann? Alle geben dir wonach du verlangst.
Sie geben es gerne mit einem Lächeln im Gesicht. Traumhaft! Keine Probleme. Alle würden dich verstehen und sich freuen wenn du mit ihnen zusammen bist.

Doch wie sieht deine Realität aus? Ich weiß es nicht, aber kann es mir schon vorstellen. ***Aber du kannst es ändern.***
Zack. Einfach so. Wenn du nur willst. Es ist ganz einfach:

Beobachte einmal ein paar gute Freunde oder ein paar Menschen die sich gut verstehen. Dann fällt dir mit Sicherheit auf, wenn du darauf achtest, das diese sich ähnlich sind bzw. sich ähnlich verhalten. Sie befinden sich in Resonanz. Die Musiker nennen es den **GROOVE**.

1. Menschen finden andere Menschen sympathisch, wenn diese die gleichen Interessen haben bzw. ihnen ähnlich sind. Beim Yeti hast du gelesen, daß das Unbekannte oft Angst und Unsicherheit hervorruft. Versuche also, wenn du schon nicht so bist, so zu tun wie der andere. Du hast es leichter mit einem Kunden ins Gespräch zu kommen wenn du über seine Hobbys Bescheid weißt. Segelt er gerne, dann redet er auch gerne darüber. Kannst du mit ihm auf einer gleichen Ebene kommunizieren, findet er das gut und deine Chancen steigen, das du ihm was "verkaufen" kannst.

2.Sind zwei zusammen und verstehen sich gut, nehmen sie häufig die gleichen Körperhaltungen ein. Beobachte das mal. Sitzt also dein Gegenüber mit übereinandergeschlagenen Beinen da, und spielt mit seiner Armbanduhr, mache es genau so. Paß aber auf, daß er es nicht bewußt merkt. Verändere langsam deine Stellung und "spiegele" ihn. Machst du das gut, so signalisiert ihm das, "*Hey da ist ja einer wie ich*". Er findet dich gut und freundlich und weiß gar nicht warum. Das ist ein Mechanismus, der automatisch abläuft. Beobachte mal deine Umgebung in dieser Hinsicht. Diesen Vorgang nennt man **SPIEGELN**.

Ob du ihn unter Kontrolle hast, kannst du das ganz leicht checken. Verändere deine Körperstellung. Verändert er seine automatisch und folgt dir, dann hast du die Führung übernommen. Er folgt dir unbewußt und signalisiert das durch seinen Körper, indem er nun dich spiegelt. Das ist der Punkt bei dem du ihm wieder was verkaufen kannst.

Verkaufen heißt nicht nur im irgendwelche Waren aufzuschwätzen. Alles ist Verkauf, wenn der andere was für dich tun soll.

Sitzt du mit mehreren Unbekannten am Tisch und willst mit einem ganz Bestimmten ein Symphatieband aufbauen, dann spiegel ihn so genau wie du nur kannst. Nach einiger zeit findet er dich interessant. Garantiert.

Du magst nun einwenden, das sei ja eine astreine Manipulation! - *Dann kann ich dir nur antworten: Du hast Recht* !!

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die 1:1 Wertbeziehung

Als eifriger Leser dieser Seiten, kennst du das Angleichungsprinzip. Die logische Folge davon ist, (auch wenn ich mir damit jetzt wieder endlose Diskussionen und jede Menge Ärger aufhalse): **Jede Beziehung, die du eingehst, basiert auf einer 1:1 Wertbeziehung**.

- Beim Arbeitsplatz tauscht du den Wert von X DM (Euro) gegen deine Zeit und deine Kenntnisse.
- In jeder Freundschaft herrscht sie vor. Es ist immer ein gegenseitiges Geben und Nehmen im Wert von 1:1. Sei es an Gefühlen, Kenntnissen, Anerkennung, usw.
- Die Ehe ist eine 1:1 Wertbeziehung.

Es ist überall ein ständiges "**Geben und Nehmen**" auf einer ausgeglichenen Ebene. Fühlt sich einer der Partner ausgenutzt (ob es wirklich so ist oder nicht, ist unerheblich) kracht es.

Und genau hier wird in verschiedenen Manipulationstechniken der Hebel angesetzt.

---

letzte Aktualisierung am: 09.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Unterschiede zwischen Mann und Frau.

Zuerst will mal klarstellen, damit kein falscher Verdacht aufkommt, ich liebe die Frauen. Ich könnte nicht ohne sie leben. Aber dennoch habe ich immer wieder das Gefühl, Männer und Frauen passen nicht zusammen. Sie sind von Grund auf verschieden. In den META-Programmen beschreib ich die Wahrnehmung der Unterschiede, die ich jetzt hier ausarbeiten will. Alles aus meiner subjektiven männliche Sicht.

Im Kapitel des Angleichungsprinzipes hast du erfahren, das wir alle Tätigkeiten bewerten, und zu einem gerechten Ausgleich streben. Doch hier gibt es zwischen Männer und Frauen gravierende Unterschiede. Alle folgenden Beschreibungen vermitteln ein Denkmodell der **unbewußten** Denkgewohnheiten.

In einer Partnerschaft, geben Männer für eine erledigte schwierige Aufgabe oder Tätigkeit z.B. 10 Punkte. Für eine doppelt so schwere vergeben sie doppelt so viel, also 20 Punkte. Bei schweren Vergehen, oder falls sie von Frauen negative Gefühle bekommen, vergeben sie je nach Härtegrad Minuspunkte. Frauen reagieren da ganz anders. Sie geben für alles, **einen** Punkt. Egal wie schwer die Aufgabe war.

Hier sind die meisten Müllgespräche oder Schwachsinnsdiskussionen vorprogrammiert. Du kommst abends von der Arbeit nach hause, und freust dich auf dein geliebtes Frauchen. Doch was passiert. "Gut das du kommst .... (langweiliges Bla Bla Bla warum es ihr schlecht geht) ....(und irgendwelche Forderungen)". "Ah, ja" denkst du dir, "Mach ich halt das eben noch." ...Und? Es geht weiter. Keine Spur von Friede und Harmonie.

Und warum? Ganz einfach. In ihr läuft etwa folgender unbewußter Dialog ab: "Er war den ganzen Tag auf der Arbeit. (1 Punkt) Hat sich mit interessanten Aufgaben und Menschen umgeben. Er hat also Spaß (1 Minuspunkt) gehabt, während ich mich hier mit den Kindern, den Hausaufgaben herumschlagen mußte. (2 Pluspunkte für mich). Dann habe ich noch gebügelt (1 Plus), Essen für die Kinder gekocht (1 Plus) und noch 10 andere Aufgaben (10 weitere Pluspunkte) erledigt.

Das Endergebnis ist also eine Differenz von 14 Punkten zu ihren Gunsten. Also mußt du noch **14 mal den Affen** machen (Angleichungsprinzip) , damit wenigstens der Frieden einkehrt, wenn du es richtig anstellst und dir keine anderen Schnitzer erlaubst.

Männer sind einfacher strukturiert. Sie kommen nach hause und denken "8 Stunden geochst wie ein Blöder, damit die Knete ran kommt, das sind 30 Punkte. "Sollte sie ihm die Ohren vorjammern, wie schwer ihr Tag war, gibt er ihr auch 10 Punkte, gutmütig wie ein Mann nun mal ist.

Also eine Differenz von 20 Punkten, zu seinen Gunsten. Also setzt er sich und will die restlichen 20 nun ausgeglichen haben. Und Rumms. Dann steht sie auf, und der Sturm bricht los. Die logischen Konsequenzen daraus kannst du nun selber ziehen.

Aber.... einen hab´ ich noch ...

Das Frauen in verbaler Hinsicht, besser sind, davon kann fast jeder Mann ein Liedchen trällern. Sie wechseln derart schnell ihre Assoziationen und Themen, dabei kann einem nur schwindelig werden. Ich persönlich finde das beeindruckend.

Bei den Grundlagen hast du schon gelesen, daß alle Menschen, obwohl sie es selten wahr haben wollen, i.d.R. emotional mit steinzeitlichen Verhaltensweisen reagieren. Im Yeti-Zeitalter ging der Mann auf die Jagd. Auge in Auge mit den wilden Tieren, nur auf seine Instinkte und Fähigkeiten vertrauend, versorgte er seine Sippe daheim mit Fleisch von der Jagd, das er dann aufteilte, wenn er heim kam. Beeindruckend das sich das Verhalten (das Fleisch aufteilen), vom Mann, bis in die heutige Zeit, zum Sonntagsbraten erhalten blieb. Aber ich schweife ab.

Die Frau im Yeti-Zeitalter blieb daheim, zog die Kinder auf. Da sie sonst nichts anderes zu tun hatten, unterhielten sie sich pausenlos und entwickelten so ihre sprachlichen Fähigkeiten. Die Männer kamen auf der Jagd mit ein paar Grunzlauten und ein bißchen Zeichensprache aus. Doch zurück zur Yeti-Frau. Da sonst nicht viel Aufregendes daheim im Lager passierte, und sie ständig von den Kindern umgeben waren, konnten sie nur wenige Fähigkeiten mehr, als die der Kommunikation und des Beausfsichtigens entwickeln. Jahrtausende lang sahen sie nichts anderes als ihre Kleinkinder, und andere Frauen, die auch nur von Kleinkindern umgeben waren. Da bekanntlich die Umgebung das Verhalten und Empfinden prägt, sind ihre bevorzugten Nervenbahnen auf diesem Gebiet extrem gut, mit allen begleiteten Konsequenzen ausgeprägt.

Für dich, mein treuer Leser, heißt das, wenn du eine blöde Raktion von deiner Frau oder Freundin bekommst, dann weßt du ja jetzt, welcher Teil in ihr als erstes reagiert. Die Hüterin und Aufpasserin von Kleinkindern von maximal 3-4 Jahren. Damit kannst du nie verkehrt liegen.

Wenn du mich nun für einen Extremiker hältst, laß dir gesagt sein: "*Mit den Jahren siehst du eine Menge und lernst Einiges kennen."*

Nachdem ich nun fürchterlich auf die Frauen geschimpft habe, hier der Gegenschlag zu meinen Geschlechtsgenossen. Ich hoffe, mein Freund, du kannst herbe Kritik vertragen.

Sie haben ja auch ihre Vorzüge. Diese zu nutzen, haben sie schon früh erkannt. Gehen wir noch einmal gedanklich zurück, als der Yeti-Mann von der Jagd zurück, ins Lager kommt. Tage- und wochenlang in der Wildnis zugebracht, kommt er nach

hause und erblickt sein Weib. Da der frühe Jäger und Sammler, wie auch heute noch, besser sehen wie denken kann, (es ist ja das was er zu überleben brauchte) erblickte er, weil unverhüllt, die Reize seiner Partnerin, und der Rammel-Trieb erwacht.

Die Mädels haben es natürlich sofort geschnallt, was hier abging, und es gemäß ihrem biologischen Lernprogramm, gespeichert. ***Ab sofort gehörte, das sich Rausputzen, zur weiblichen Strategie, um Männer einzulullen***. Ein wenig Farbe hier, ein Strich hier und schon sind sie interessant. Und wir? Wir machen das seit Jahrtausenden mit. Ne ne ne. Sieht eine einigermaßen gut aus und zeigt Interesse, knipsen wir das bißchen logische Denken aus, das wir besitzen und lassen uns blenden und folgen triebgesteuert den Mädels. Super.

Aus dieser Abhängigkeit heraus, entwickelten die Frauen, die ultimative Strategie, mit der du dich, mein Freund, **gerne und mit Freude**, zum kompletten Idioten machst. Denn sie gibt ihr die absolute Macht über dich.

Kein Mann würde die Hand die ihn füttert, beißen. Ganz anders die Frauen, sie entwickelten **das Konzept der wahren Liebe**. Im Namen der Liebe, können sie so ziemlich alles *konsequenzenlos* durchführen, was ihnen in den Sinn kommt. Weinen, schreien, Geschirr an die Wand werfen, dich erpressen (es geschieht ja nur zu deinem Vorteil) und sonstige Reaktionen. *Es geschieht ja aus Liebe.* Sie steht ja zu dir, aber du bist ja schuld, das sie so reagieren muß. (Achtung jetzt beginnt das ganz große Ding...) Aber du kannst es ja wieder gut machen, sie hätte da eine Kleinigkeit .... schon lange träume sie davon....! Aber den Rest kennst du ja selber.

Und du Schaf, was machst du? Weil du es dir wieder von ihr besorgen lassen möchtest, blökst du zwar mal kurz rum, und machst was sie will, oder es dir selber. Für eine sehr sehr lange Zeit.

So ist die Welt.

hihi.. aber einen hab ich noch.... click mal hier.

....zurück zum ersten Teil....

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Grundannahmen von EgoPower

... denen jeder der mit diesen Techniken arbeiten will, 100% zustimmen sollte. Das vereinfacht den Umgang mit diesen Techniken ganz erheblich.

- Was ein Mensch kann, können prinzipiell alle , wenn sie u.a. die gleiche Energie und die erforderliche Zeit dafür aufwenden wollen, und wenn die Fähigkeit in kleine Lernabschnitte eingeübt werden kann.

- Jeder Mensch kann potentiell voll und ganz über seine Gedanken bestimmen. Er ist der Chef in seinem Kopf. (Auch wenn er es ihm momentan noch so richtig nicht gelingt.)

- Der Körper und der Geist sind eine Einheit. Jeder unterscheidbare geistige Bewusstseinszustand hat einen ebenfalls entsprechenden beobachtbaren körperlichen Ausdruck. Und sie beeinflussen sich gegenseitig.

- Prinzipiell hat jeder alle Fähigkeiten, oder er kann sie erlernen, um seine Ziele erreichen zu können

- Alles was dir geschieht ist ein Feedback auf vorhergehende Aktionen von dir, oder sie können als solche gedeutet werden.

- Das ZIEL hinter jedem ZIEL ist das Erreichen bzw. Vermeiden von bestimmten Gefühlen.
  Bei jeder Tätigkeit die ich ausführe, hat die Aufgabe, dafür zu sorgen, daß ich mich
  a) öfters gut und
  b) weniger oft schlecht fühle.

- Jeder Mensch handelt immer so, wie er es, aus seiner subjektiven Sicht für richtig bzw. optimal hält.
  Jegliche Verhaltensweisen sind nützlich und haben immer eine positive Absicht, ungeachtet der eventuellen schädlichen Nachteile. In der Summe überwiegen immer die Vorteile, für denjenigen, der diese Aktion ausführt. Und es kann vorkommen, daß ihm diese noch nicht einmal voll bewußt sind.

- Jegliche Reaktionen und jeden Verhalten ist von den momentan vorherrschenden Gedanken abhängig.

- Ich bin für mein Leben voll selbst verantwortlich. Alles was mit mir geschieht, passiert, weil ich es zulasse. Oder nichts dagegen unternehme.

- Alles was geschieht kann auf mehrere Art und Weise betrachtet und bewertet werden. Ich habe das Recht und die Pflicht, alles so zu deuten, wie es mir nützt.
- Mit der geeigneten Strategie, ist alles möglich.
- Es gibt immer mehrere Möglichkeiten.
- Es gibt keine Objektivität, weil alles, was wir glauben und wissen, nur Teile einer mentalen Interpretationen sind. Es sind "VIDEEN" der Wirklichkeit.
- Mit Hilfe der ATTRIBUTE einer VIDEE, können wir dessen Intensität innerlich darstellen, erkennbar machen. Dadurch sind wir auch in der Lage diese zu verändern.
- Die Welt ist, was Du denkst. (Es gibt keine Objektivität)
- Es gibt keine Grenzen.
- Jetzt ist der Augenblick der Macht.
- Alle Macht geht von einem selbst aus.
- Wenn etwas funktioniert, dann ist es OK.

---

letzte Aktualisierung am: 10.05.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Grundlagen des EGO-Power Systemes

Der unlimitierte Glauben

Ich weiß es. Ich selbst habe fast 20 Jahre nachgeforscht, das Wissen strukturiert, Konzepte erarbeitet, geprüft und getestet, wie man in seinem Leben alles einfacher und effektiver, kurz gesagt - ökonomischer, erreichen kann. Und ich fand im Laufe der Zeit Hunderte von Hinweisen, Strategien und Techniken, die letztendlich doch immer nur das Gleiche in verschiedenen Verpackungen anpreisen, wie warme Semmeln.

Die EgoPower (EP) ist eine Methode um alles zu erreichen. Doch nur ein richtig Naiver, würde einer solchen Aussage blind vertrauen. Der "normale" (d.h. durchschnittliche) Mensch würde jedoch einer solchen Aussage ablehnend gegenüber stehen. "Der veräppelt mich..." oder "Was labert der denn da für einen Müll.." sind die Gedanken, die dem Durchschnittsmenschen sofort in den Sinn kommen.

Ganz anders der Gewinner-Typ. Er würde sofort fragen "WIE?". Und genau darum geht es. Ein Gewinner-Typ zu werden, der aus allem, etwas für sich herausholen kann. Der alles, was er erlebt, daraufhin untersucht, ob es dabei etwas gibt, was für sein Leben positiv anwendbar ist.

Und darum bitte ich dich. Glaube mir absolut nichts. Prüfe alles kritisch, aber auch wirklich kritisch nach. Denn nur aus dem Wissen, entsteht das Vertrauen in sich und seine Fähihkeiten. Und nur dann entsteht der Glaube an das ICH. "ICH kann es erreichen, wenn ICH es will". Wer so denkt hat ein starkes EGO und vertraut seiner inneren Kraft.

Der EGO-POWER.

Ein solcher EP-Mensch ist frei. Frei von hinderlichen Selbstbeschränkungen. Er hat kein unzureichendes Selbstbild, keine Zweifel, an sich und seine Fähigkeiten. Wenn es etwas (noch) nicht kann, dann ist für ihn das kein Weltuntergang, sondern eine Möglichkeit zu wachsen. Weil er weiß, daß alles möglich ist, wenn er nur an sich selbst und seine Fähigkeiten glaubt. Denn wer glaubt, das er etwas bestimmtest erreichen kann, sucht automatisch nach Möglichkeiten, die ihm helfen, genau dies zu erreichen. Und wer weiß, daß er schon einmal etwas (für andere) "Un-mögliche" geschafft hat. Kennt schon die geeigneten Strategien, die er anwenden muß.

Und dabei sind wir auch schon bei der ersten EP-Regel.:

Mit der geeigneten Strategie, ist alles möglich.

Doch was macht man, wenn man keine geeignete Strategie, für sein Ziel, hat? Ganz einfach. Man klaut sie. Oder feiner ausgedrückt. Man schaut nach, was jemand anderes, wie genau macht und kopiert bzw. überträgt dieses Verhalten auf seine persönlichen Lebensverhältnisse. (EGO-Power-Strategie-Assimilation) Das ist der Weg eines jeden Lernens. Seit Tausenden von Jahren, übernehmen alle Kinder so die Werte und Normen der Eltern. Und auch deren allgemeines Verhalten. (Oder lehnen sie dann später einmal ab. Nur ist dies in Wirklichkeit keine eigene Meinung, sondern nur die Negierung, der elterliche Werte). Doch wenn wir erwachsen sind, dann ist das auf einmal nicht mehr tolerabel. Doch der wahre EP-Mensch schert sich einen feuchten Lappen um solche Meinungen. Er erkennt, was der andere, wie genau macht und baut sich sein persönliches Modell, um ein bestimmtest Ziel zu erreichen. Und dann benutzt er den 3 stufigen EP-Gewinner-Instinkt.

1. Ich will es
2. Ich kann es
3. Unternimmt es sofort alles, was notwendig ist, um das gestellte Ziel zu erreichen.

Er besitzt ein starkes Selbstbild, kann seine persönliche Identität aus sich heraus definieren. Er benötigt dazu keinen, der ihm sagt, wie toll und großartig er sich doch verhält. Denn wer auf die wohlwollenden Aussagen eines anderen in sich aufsaugt, wie ein Schwamm und sich danach besser fühlt, macht sich abhängig. Er ist süchtig nach Anerkennung und Lob, das jemand anderer nur deswegen gibt, um einen zu manipulieren.

Der wahre EGO-Power Mensch hat bzw. sucht die Fähigkeit und Verpflichtung zur absoluten Selbstbestimmung und -Steuerung. Wenn ihn jemand lobt, nimmt es dies dankend und wohlwollend zu Kenntnis. Aber versucht es niemals (ich wiederhole: NIEMALS) zu erhaschen.

Der unbewußte Computer

Ich bin der Meinung, wir Menschen haben nicht, wie viele Esoteriker und Religionsanhänger uns weiß machen wollen, einen Körper , eine Seele und einen Geist, die momentan zusammen in einem Körper vereinigt sind. Aber trotzdem irgendwie unabhängig voneinander existieren können. Für mich ist dies aber ur eine akademische Frage. Nein - Ich bin der Meinung wir sind ein "denkender Körper". Eine Einheit. Wir bestehen aus den verschiedensten Organen, die alle eine bestimmte Funktion, für das perfekte Zusammenspiel, übernehmen.

Das Hauptsteuerungsorgan , das alles kontrolliert, ist unser Gehirn, dessen Funktionsweise ich einmal am folgenden Denkmodell aufzeigen will.

Dabei sollten wir beachten, jede Beschreibung, wie etwas funktioniert ist immer nur

ein abstrahiertes Modell. Man kann immer tiefer in alle Einzelheiten absteigen um ein umfangreicheres Wissen zu erlangen, aber damit ist keinem geholfen. Wer eine Beschreibung hat, wie etwas funktionert, weiß damit noch lange nicht, wie er es anwenden muß. Er kann sich vielleicht eine wage Vorstellung davon machen. Ich wähle meine Modelle so, daß sie die Grundlage für das WIE, das Handeln bilden können. Gewiß, sie sind nicht immer wissenschaftlich korrekt, aber dafür anschaulich und funktionell. Und nur darum geht es einem EP-Anwender, der du ja sicher auch bald sein möchtest, dessen bin ich mir ganz sicher. Funktionelle Strategien und Modelle bilden, die einem helfen ökonomischer das zu erreichen, was man erreichen will.

So bezeichent das EGO-Power-Denkmodell, einen Teil unseres Gehirnes, als "Unbewussten Computer" (im folgenden UC genannt).

Dieser Teil besitzt prinzipiell mehrere große Hauptaufgaben.

1. Aufgabe: Er steuert die unbewußten Körper- und Organfunktionen. Hält die Körpertemperatur konstant, regelt die Atmung und Verdauung u.s.w. u.s.f.
2. Aufgabe: Er informiert das Bewußtsein, über Emotionen (meist unangenehme Gefühle), wenn ein externer Handlungsbedarf be- bzw. entsteht. Diese unangenehmen Gefühle sollten wir deshalb nicht unterdrücken, sondern als das zu akzeptieren lernen, was es sind. Es sind immer Handlungsbedarf-Signale. Sie sollen uns immer zeigen, das irgendetwas nicht stimmt, und das wir bewußt etwas dagegen tun sollten. Im Klartext: Ein UnLust-Gefühl zeigt an, das irgendetwas nicht stimmt und Handlungsbedarf besteht. Ein Lustgefühl stellt sich dann meist, als Folge der Befriedigung des Unlustgefühls dar. So gesehen, steuern unsere Emotionen ausnahmslos unser Verhalten. Wir sind so beschaffen, daß wir danach streben, Unlustgefühle zu vermeiden und angenehme (Lust-) Gefühle häufiger zu erleben.
3. Aufgabe: Schneller (bessere) automatische Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen zu treffen ist eine weitere wichtige Aufgabe. Da der Mensch nur mit einem kleinen Teil von angeborenem Wissen auf die Welt kommt, muß er erst alles langsam erlernen, was er braucht, um sich in jeder Umgebung perfekt zurecht zu finden. Täglich gehen ihm 80-100.000 bewußte (sprachlich kodierte) Gedanken durch den Kopf. Was der Mensch erlebt, wird blitzschnell analysiert und (in "Videen" - doch später mehr dazu) gespeichert. Dies wird aber nicht wie mit einem Videorecorder aufgezeichnet, sondern interpretiert. Es werden "gedankliche Modelle" entwickelt und auf Grund dieser "Modelle" entscheidet man, in einer ähnlichen Situation, wie man sich dann verhält. Dieser Vorgang der Entscheidung geschieht meist in Sekundenbruchteilen. Dabei sind diese Modelle doch niemals objektiv. Bei der Bildung werden je nach Persönlichkeit und Eigenarten entweder Teile generalisiert, oder davon einfach weggelassen. (Jeder kennt dies. Fragt man 10 Zeugen eines Unfalls, so bekommt man im ungünstigsten Fall 10

verschiedene Versionen.) Auch werden die Erlebnisse mit bereits erlebten, vergangenen Erinnerungen bewertet und als wichtig oder unwichtig gespeichert.

4. Aufgabe: Kreative Problemlösungen
   Sollten wir uns längere Zeit mit einem Problem herumschlagen, so kennt jeder den Effekt, daß einem irgendwann ein perfekter Lösungsweg, genau zu diesem Problem, fast wie in einer Eingebung, zufällt. Unser UC analysiert ständig, alles was wir erleben und kombiniert dies dann zu Ideenkombinationen, und irgendwann...Zack... liegt die Lösung vor uns. (Die genaue Vorgehensweise, folgt in einem späteren Kapitel.)

Der mentale Fokus (Bewusstsein)

Neben der unbewußten Aufgaben haben wir (unter P.2 im o.g. Kapitel) gesehen , es gibt noch ein Bewußtsein. Praktisch einen Teil, mit dem wir logisch und vernunftgesteuert unsere Wahrnehmung (also das, was wir als wahr anerkennen (wollen)) auf bestimmte Aspekte in unserer Umgebung konzentrieren bzw. fokussieren. Einen Teil, der auch analysieren und denken kann und der für die sprachliche Kodierung aller Gedanken verantwortlich ist. Unser Bewusstsein - eben.

Wir können es praktisch mit einem mentalen Scheinwerfer vergleichen, mit dem wir genau das beleuchten, was im Fokus unseres Interesses ist. Der Rest tritt dann oft in den Hintergrund, und manchmal vergessen wir auch, das es dort noch etwas anderes gibt, als das was wir gerade sehen. So sind manche Probleme oft gar nicht so schlimm, aber wir beleuchten nur einen falschen Teil, und sehen deswegen eine mögliche Lösung nicht. Doch gibt es immer auch andere Sichtweisen und Betrachtunsgstandpunkte. Oft sind wir jedoch in unserem persönlich gezimmerten Problem gefangen. Oft ist ein Ausweg probemlos möglich, denn es gibt immer mehrere Sichtweisen. So ist das Erkennen der Wahlfreiheit einer der primären Aufgaben in dieser EGO-Power-Philosophie.

Es gibt immer mehrere Möglichkeiten.
Erkenne und nutze sie.

..ist daher unsere zweite Regel. Denn diejenige Strategie, die die meiste Flexibilität oder Reaktionsmöglichkeiten zuläßt ist der starren Strategie oder einem unflexiblen System immer überlegen.

Doch machen wir in diesem Zusammenhang einmal ein Gedankenexperiment. Stell dir vor, du gehst durch einen Gang in deiner Firma und hörst auf einmal ein herzhaftes Lachen. Du trittst in diesen Raum ein, und das Lachen verstummt schlagartig. Alle Beteiligten schauen dich an, und gehen sofort wortlos auseinander, zurück auf ihre Plätze und arbeiten wieder. Und jetzt die Frage: Warum?

Nun fällt dir bestimmt spontan ein Grund ein. Vielleicht "Haben sie über dich gelacht!". Aber du weißt es nicht. Wenn du jetzt einfach einmal 20 unterschiedliche Gründe aufschreibst, so erkennst du, deine erste Idee ist nur eine spontane Vermutung. Nichts anderes. Genau so gut, könnte der Grund Nr. 20 stimmen. Aber viele entscheiden, die erste Idee als "wahr" anzunehmen. Und dann suchen sie nach Anzeichen, die diese Vermutung bestätigt. Aber sie muß nicht stimmen. Und in der Regel stimmt sie auch nicht. Aber trotzdem suchen wir, mit dem mentalen Scheinwerfer nach den Informationen, die wir sehen "wollen", obwohl viele andere Indizien gegen unsere erste Meinung auch vorhanden sind.

Wir haben immer die Wahlfreiheit, zu entscheiden, was wir erkennen und "wahr-nehmen". Also als WAHR anerkennen. Die gilt bei der Interpretation von Verhaltensweisen von anderen, bei der Bewertung von den unterschiedlichsten Situationen. Und immer richtet sich unsere Aufmerksamkeit, danach auf eine Punkte, die unsere erste Meinung bestätigen. Ob sie stimmt oder nicht.

Und auf Grund dieser "Wahr-Nehmung" verhalten wir uns entsprechend. Wir reagieren auf diese subjektiv empfundene Realität. Und dann meist so, daß wir versuchen das "Richtige", oder das was wir als das "Richtige" enpfinden, zu tun. Ein anderer Mensch, reagiert, entsprechend seiner anderen Wahr-Nehmung, anders. Und er meint auch, dass, aus seiner Sicht RICHTIGE zu tun.

Und so kommen wir fast automatisch zur 3 EP-Regel bzw. Vorannahme:

Jeder Mensch handelt immer so, wie er es,
aus seiner subjektiven Sicht für richtig bzw. optimal hält.

Das beinhaltet nicht, das es nicht noch eine optimalere oder effektivere Handlungsvariante gibt. Nur kann sie ihm, momentan noch nicht zugänglich sein, weil er seinen "Wahrnehmungs-Fokus" noch nicht auf die erweiterten Informationen richtet. Daraus folgt dann logischerweise: Alle Menschen handeln perfekt. Jedenfalls aus ihrem eigenen subjektives Wahrnehmungshorizont heraus.

Auch wenn wir meinen, der andere verhält sich blöd oder unrational. Aber er funktioniert perfekt, wenn er....

- Immer vom Schlimmsten ausgeht und überall Katastrophen vermuten.
- Meint er, er "müsse" dies oder jenes jetzt unbedingt erledigen. Nichts anderes ist wichtiger.
- Sich unnötige Sorgen macht.
- Alles übertreibt.
- Immer einen Schuldigen sucht und entweder
    - Sich verantwortlich und schuldig fühlt, wenn in seiner direkten

Umgebung irgendwas schief geht.
- Oder er einen anderen für etwas verantwortlich macht. Frei nach dem Motto: "Ich könnte ja mit ihm auskommen, aber er ärgert mich dauernd mit seinem ständigem ....."
- Sich über Kleinigkeiten aufregt.
- Dinge maßlos überbewertet.

.. zumindest aus seiner momentanen Sichtweise und den, ihm zur Verfügung stehenden, Informationen.

Das Funktionsmodell des Gehirns - "Vitale Ideen"

Alles was wir jemals erleben, oder auch nur Teile davon, speichern wir in unserem Gehirn. Diese Erlebnisse existieren in uns weiter. Aber nur als Erinnerungen bzw. Ideen. Diese Erlebnisse finden über unsere Sinne, den Weg in unser Gehirn, in dem sie verarbeitet und gespeichert werden. Aber es sind, wie wir im UC-Kapitel schon gesehen haben, keine 1:1 Aufzeichnungen, sondern modifizierte "Erinnerungsmoleküle" bestehend aus den einzelnen "vitalen Sinnesreizen". Kurz gesagt, ist alles, was wir an Erinnerungen in unserem Kopf haben "Kombinationen aus vitalen-sinnlichen Sinnesreizen". Und so möchte ich, in diesem Skript, für diese "Vitalen-Ideen" die Kurzbezeichnung "VIDEE" einführen.

Da ein Hauptteil der EGO-Power-Methode aus der Arbeit mit diesen VIDEEN besteht, werden wir diese Thematik noch etwas vertiefen.

Also jedes Ereignis erzeugt in uns eine VIDEE. In dieser VIDEE kombinieren wir jeden Sinnesreiz, der zum Zeitraum der Erstellung anstand. Also alle sinnlichen Erfahrungen sowie die Körperhaltung, Atmung usw. Kurz gesagt, unsere gesamte Physiologie. Durch den Aufbau unsere Gehirnes (Stammhirn, lymbisches System , usw.) werden jederzeit irgendwelche Gefühle erzeugt. Diese Emotionen werden natürlich auch ein weiterer Bestandteil der VIDEE.

So lernt z.B. ein Kind, wenn es von einem Hund gebissen wird, Hunde mit Schmerzen und Angst zu verbinden. Es bildet eine spezielle Hunde-Videe. Wird es irgendwann einmal unvorbereitet mit einem Hund konfrontiert, wird es wahrscheinlich mit Panik reagieren. Bei Anblick des Hundes, sucht das Gehirn automatisch nach VIDEEN, in denen irgendetwas mit Hunden drin vorkommt. Findet es eines, so wird automatisch die VIDEE aktiviert und alles ist wie damals. Die Angst, der schnelle Herzschlag, die Panik usw. Selbst wenn das Kind, später nur darüber spricht, bzw. nachdenkt, treten die beteiligten Gefühle auf. Wahrscheinlich nicht in der Intensität wie bei einem richtigen Kontakt, aber immerhin doch abgeschwächt. Selbst das Wort "Hund" kann, bei einer relativ intensiven VIDEE, ein

UnLustgefühl auslösen. Und so gesehen ist bzw. wird selbst ein Wort, eine Bezeichnung, ein Teil von einem, oder selbst eine VIDEE.

Ein anderes positives Beispiel ist vielleicht - der Song, bei dem wir mit unserer ersten Liebe getanzt haben. Er erinnert uns auch nach Jahrzehnten sofort wieder an die schönen Gefühle, Erlebnisse und Erinnerungen. Alles kommt blitzartig wieder ins Bewußtsein, so als wäre es gestern gewesen. Ein Aspekt einer VIDEE aktiviert sofort weitere Teile bzw. Erinnerungen.

Das soll jetzt aber nicht heißen, das VIDEENeinmal gebildet und dann für immer unverändert bleiben. Nein, sie sind erweiter- bzw. auch veränderbar. So kann z.B. o.g. Kind später einmal selber ein Hundefreund werden, wenn es nur genug gegenteilige positive Erfahrungen mit Hunden macht. Teile der VIDEE (z.B. die Gefühle) werden ausgetauscht. Doch dazu später , in den Anwendungskapiteln, mehr.

So gesehen, überprüfen wir in Sekundenbruchteilen, alles was wir erleben, mit schon gebildeten VIDEEN und entscheiden dann, (ebenfalls unbewußt in Sekundenbruchteilen) wie wir reagieren, durch die, der VIDEE zugeordneten Gefühlen. Erwarten wir Schmerzen, dann setzen Unlust-Gefühle ein, die uns dazu veranlassen, uns der Situation zu entziehen, oder mit Aggression zu reagieren. Dieses Erbe, von unseren Vorläufern aus der Urzeit, ist das Kampf- Fluchtverhalten. Es ist eine natürliche Reaktion. Anders herum, erwarten wir angenehme Emotionen durch diese Situation, begeben wir uns gerne in diese.

Je öfter wir eine VIDEE abrufen um so schneller finden wir den Zugang dazu. Es bilden sich, sozusagen bevorzugte Nervenbahnen zu dieser VIDEE. (Ich höre jetzt schon eingefleischte Kritiker lamentieren, das noch niemand eine VIDEE gefunden hat, usw.. aber nur damit dies ein für alle mal klar ist: Dies ist ein DENKMODELL). Je häufiger, um so schneller. So können sich, um im Hundebeispiel zu bleiben, Berichte über "aggressive Kampfhunde", schnell bevorzugte Nervenbahnen zu den Unlust-Aspekten einer Hunde-VIDEE bilden. Und je häufiger du davon hörst, um so eher bist du geneigt, vorsichtiger im Umgang mit Hunden zu sein.

So gesehen können sich VIDEEN auch nur durch sprachliche Interaktionen und durch mentale Vorstellungen bilden. Immer wieder wiederholt, verhalten wir uns, entsprechend der zu erwartenden (vorgestellten) Gefühle.

Und da unser Bewußsein, das wissen wir schon, eher wie ein selektiver Scheinwerfer arbeitet, so können wir uns eben nicht mehr an alle Einzelheiten einer VIDEE erinnern. Meist sind es nur 6-8 Informationen, die wir bewußt mit einer solchen VIDEE assoziieren. Viele Teile einer solchen VIDEE, sind für uns bewußt gar nicht erkennbar. Wir fühlen uns z.B. in einer speziellen Situation gut oder schlecht, können es aber nicht genau erklären. Irgendwas erinnert uns daran. Aber was genau, vermögen wir nicht 100%ig zu sagen. Und doch fühlen wir eine bestimmte Emotion,

die irgendwas mit einem früher gebildeten VIDEE zu tun hat.

Und schon sind wir bei unserem nächsten Merksatz:

**Es gibt keine Objektivität, weil alles, was wir glauben und wissen,
nur Teile einer mentale Interpretationen sind.**

Es sind VIDEEN der Wirklichkeit.

Bis hierher haben wir nur über den Inhalt von VIDEEN geredet. Aber es gibt noch einen weiteren Wichtigen Aspekt: Woran erkennen wir, ob ein Regel, für uns, unwichtig - wichtig - oder absolut lebensnotwendig ist? Na klar, über den Inhalt, werden jetzt einige sagen. Aber Nachforschungen haben auch herausgefunden, daß es neben dem Inhalt einer VIDEE (also um das Thema) fast genau so wichtig ist, wie wir es intern kodieren.

Führen wir dazu doch einmal ein Gedankenexperiment durch. Nimm einmal eine beliebige uninteressante Tätigkeit, die du jeden Tag ausführt. So z.B. das Zähneputzen. Und jetzt denke einmal daran wie es heute morgen gewesen ist, als du dir die Zähne geputzt hast. Und dann erinnere dich daran, wie du dir vor Mittwoch vor 2 Wochen die Zähne geputzt hast. Und dann stell dir vor, wie du dir nächsten Monat die Zähne putzen wirst.

Wenn das geht, dann stell dir die Frage. "Woran erkenne ich, welche Erinnerung/Vorstellung (Die VIDEE des Zähneputzens) in welcher Zeit spielt bzw. stattfindet?"

Nun dies ist bei allen Menschen verschieden und total subjektiv. Bei einem ist es so, das er Vergangenes daran erkennt, daß es links hinter ihm liegt und zukünftige Ereignisse recht vor ihm plaziert sind. Ein anderer ordnet es ganz anders an. Bei ihn liegen die vergangenen und zukünftige Ereignisse auf einer Linie vor ihm. Aber das ist auch letztendlich egal. Wichtig ist nur, für sich selber, zu wissen, wie man seine VIDEEN mit den verschiedenen ATTRIBUTEN innerlich kodiert, um deren Wichtigkeit, zeitliche Einordnung, Intensität usw. zu erkennen. Dabei können sich diese VIDEEN-Attribute auf allen Sinnes-Kanälen verändern. Ein Mensch vermutet das eine Entscheidung vermutlich nicht ganz optimal ist, und "meint" dies daran zu erkennen, daß er ein komisches Gefühl dabei im Bauch hat. Ein anderer z.B. hört eine innere Stimme in der Art, wie sein Großvater immer zu ihm gesprochen hat. Diese (eigene) Stimme warnt ihn z.B. vor einer Fehlentscheidung.

**Mit Hilfe der ATTRIBUTE einer VIDEE,
können wir dessen Intensität innerlich darstellen
und erkennbar machen.**

So gibt es verschiedene Arten der VIDEEN. Es gibt BEWERTUNGSVIDEEN, durch die wir innerlich erkennen, ob etwas richtig oder falsch ist. HANDLUNGSVIDEEN, die spezielle Verhaltensweisen beschreiben bzw. innerlich darstellen, wie wir etwas ausführen können, sollen , dürfen oder wollen. Sowie STRATEGIEVIDEEN. Dies sind Beschreibungen, wie etwas auszuführen ist, um ein bestimmtest Ergebnis oder Ziel zu erreichen.

Das Ziel ist das Ziel

Nun ist mit dem Erkenntnissen aus den vorigen Kapiteln ja noch nichts gewonnen. Denn, wenn man weiß, warum etwas nicht richtig läuft, deswegen ändert sich zwangsläufig nicht der zukünftige Weg. Wer z.B. weiß (d.h. eine VIDEE von dem Grund konstruiert hat) warum er ständig pleite, oder warum er ständig deprimiert ist, hat deswegen noch lange keinen Weg gefunden reich und/oder glücklich zu werden. Das sind auf jeden Fall immer mehrere Paar Schuhe.

So ist bei jedem Unlustgefühl, das wir empfinden, die Erkenntnis vorhanden, das irgendwas nicht stimmt und geändert werden sollte. Denn jedes Ziel hinter einem Ziel hat die Aufgabe, bestimmte angenehme Gefühle zu wiederholen und unangenehme Gefühle zu vermeiden. Immer! Auch wenn wir vordergründig logisch über verschiede Aspekte diskutieren. So liegt z.B. in dem Wunsch nach einem Eigenheim, meist in das Gefühl der Sicherheit oder der Anerkennung, zugrunde. (Oder sonst irgendeinem Gefühl)

Das ZIEL hinter jedem ZIEL ist das Erreichen bzw.
Vermeiden von bestimmten Gefühlen.

Und so sollte man sich vor der Handlung, wenn man ein bestimmtest Ziel erreichen will, darüber im Klaren sein, welcher tatsächliche Grund, welche Emotion, diesem Wunsch zu Grunde liegt. Und ob man dieses Gefühl nicht auch einfacher und schneller erreichen kann bzw. will.

Ein wichtiger Aspekt, sollte stets der ehrliche Umgang mit den eigenen Gefühlen sein. Benenne es ultimativ. Benutze keine "Schönredensphrasen", sondern sei ehrlich zu dir selbst. Wenn du auf irgend jemand oder irgend etwas neidisch bist, dann stehe (zumindest vor dir selbst) dazu. Denn dann kannst du es ändern. Sonst jagst du vielleicht irgendwelchen schwachsinnigen Zielen hinterher, und bist dann enttäuscht, wenn du es erreichst, aber das gewünschte Gefühl nicht einstellt. Weil nämlich nicht das Ziel, dieses Gefühl auslöst, sondern du selbst, bzw. dein Glaube daran. Du meinst, du würdest in einer bestimmten Art und Weise fühlen, wenn du dieses Ziel erreicht hast. Aber dies kommt nicht automatisch, sondern du selbst startest deine persönliches Verhaltens-VIDEE, das dann als Folge, das zugeordnete Gefühl

aktiviert.

Voraussetzung ist aber, das du erkennst, wenn du dein Ziel erreicht hast. Viele habe das Ziel besser zu leben, oder mehr Freizeit zu haben, als bisher. Doch was heißt "besser.." oder "mehr.."? Hier fehlen klare Definitionen wann "besser" und "mehr" erreicht ist. Sonst könnte es leicht sein, daß man sein Leben lang diesem "besser" und "mehr" hinterher rennt, obwohl man es vielleicht schon seit 10 Jahren erreicht hat.

Deswegen gehört zu einer "vernünftigen" Zielplanung eine nicht nur eine perfekte Erkennungskriterien-Tabelle, sondern jeder Weg zum Ziel läßt sich in verschiede Stufen untergliedern. D.h. für die systematische Erreichung eines Zieles wird immer eine geeignete Strategie benötigt. Diese allgemeine Ziel-Erreichungsstrategie (eine Handlungs-VIDEE) möchte ich jetzt einmal kurz anreißen.

- Ist das Ziel klar definiert? Weißt du, warum du dieses Ziel erreichen willst? Ist es in einem Satz beschreibbar?
- Von welchen unangenehmen Emotionen bzw. Situationen entfernt es dich?
- Auf welche angenehmen Emotionen oder Situationen bewegst du dich dadurch zu.
- Ist dieses Ziel durch eigene Handlungen erreichbar? Wenn du dir wünscht, das z.B. dein Chef dich gerechter behandeln soll, dann liegt dein Ziel nicht unter deine Kontrolle. Du machst dich von deinem Chef dadurch abhängig. Er bestimmt dadurch wie du dich fühlst, und nicht du.
- Hast du klare Erreichungs-Kriterien benannt, woran du erkennst, das du dein Ziel erreicht hast?
- Hast du die Folgen beachtet? Jedes Ziel das du erreicht hat Folgen. Angenehme sowie auch unangenehme. Willst und kannst du mit ALLEN Folgen, die die Erreichung dieses Zieles bringt, leben.

Und wenn du die o.g. Liste vollständig hast, bist du bereit für die nächsten Schritte. Du mußt

- Dein Ziel 150% wollen. Ein vorsichtiges "Naja mal sehen...." ist zum scheitern verurteilt. Und man mußt als nächsten Schritt
- 150%iges Glauben das
- dein Ziel erreichbar ist
- das wir es erreichen können.
- Ein "Ich kann und werde dieses Ziel auf jeden Fall und unter allen Umständen erreichen" -VIDEM erzeugen.
- Erkennen welche Mittel - Freunde, Fähigkeiten, Geld, Werkzeuge, Kenntnisse (im folgenden Ressourcen genannt) man braucht um sein Ziel zu erreichen. Zu einer gescheiten Planung gehört zu wissen ...

    1. Welche Ressourcen benötigt werden.

2. Welche von diesen Ressourcen man selbst besitzt bzw. man auftreiben oder aktivieren kann.
3. Welche, die man nicht besitzt, also fehlen. Von wem man sie für welche Gegenleistung bekommen kann.
4. Und danach die Auswahl der effektivsten Ressourcen vorzunehmen

- Oft stehen zwischen uns und unseren Zielen, irgendwelche Hindernisse, die irgendwie verhindern, das wir und unser Ziel zusammen kommen. Dann ist zu klären
- Was verhindert den Erfolg?
- Bzw. Was stört die Erreichung. Und welche Kosten kommen auf uns zu, um dieses Hindernis zu beseitigen

- Und jetzt kommt das Allerwichtigste: WIR MÜSSEN HANDELN. Etwas aktiv für unser Ziel tun. Ein bloßes Wünschen bringt absolut nichts. Handeln ist angesagt. Und dieses "HANDELN" beinhaltet

1. Die effektive Nutzung der ausgewählten Ressourcen
2. Muß mit Begeisterung und Enthusiasmus erfolgen
3. Und es dürfen keine Zweifel in uns entstehen, unsere freie Entfaltung behindern.

- Und jegliches Ergebnis auf unsere Aktionen müssen wir sorgfältig analysieren um zu erkennen, ob wir uns durch unsere Handlungen auf unser Ziel zu oder von ihm weg bewegen. Also jegliches Ergebnis als Feedback ansehen und darauf reagieren. Und wenn der rationale Verstand nicht mehr ausreicht, dann greift man am besten zum unbewußten Computer (P4 im UC-Kapitel). Man beschäftigt sich so intensiv mit dem Problem wie möglich. Und wenn man nicht mehr weiter kommt, dann hört man damit auf. Der unbewußte Teil des Gehirns beschäftigt sich weiter mit dem Problem, und wenn man gar nicht mehr daran denkt, Schwupps.. hat man eine Idee, mit der das Problem perfekt gelöst werden kann.
- Mit Ausdauer dran bleiben, bis wir das erreichen, was wir wollen oder und wünschen. Flexibel auf alle Vorkommnisse reagieren, Hindernisse rechtzeitig erkennen und umgehen. Sowie mit einer Bullterrier-Mentalität am Ziel dran bleiben., bis es erreicht ist.

Weiter zu den "Grundannahmen" des EP Systems >>>

---

letzte Aktualisierung am: 18.05.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der mentale Supergau

Unser Vorläufer der Urmensch (Yeti) stand an einem Busch und aß einige Früchte. Plötzlich ein knackendes Geräusch. Und was macht unser "Freund"? Sich umdrehen und nachsehen woher das kommt? Nein, er hetzt erst einmal davon. Es könnte ja ein wildes Tier sein, daß auf Nahrungssuche ist. ("Hmm..... lecker Menschenfleisch..")

Er geht also immer vom Schlimmsten aus. Das sicherte ihm das Überleben. Lieber 10x zu viel gerannt, als einmal zuwenig. Es war eine notwendige Einrichtung der Natur. Und dies ist auch heute noch so. Nur das heute keine oder nur noch wenige extreme lebensbedrohende Situationen aufkommen. Doch reagieren wir immer noch mit **der mentalen SuperGau-Reaktionsweise**. Wir gehen immer vom Schlimmsten aus. Sofort. Alles Neue und Ungewöhnliche ist gefährlich. Der neue Chef, das Angebot vom Partner, das Geräusch in der Straße hinter und um 23,30 Uhr. Ständig sind wir auf der Hut, vor dem "wilden Tier", daß gar nicht mehr existiert.

OK. Eine gewisse Vorsicht mag ja noch angebracht sein, aber mal ehrlich? Machen wir uns damit nicht das Leben, manchmal etwas schwerer als es ist?

Z.B. haben wir unserem Kind gesagt, daß es um 18.00 Uhr wieder zu Hause sein soll.
18.00 Uhr. Nix, kein Kind da.
18.15 Uhr. Leichte Nervösität. Kribbeln im Bauch.
18.20 Uhr. Alle 2 Minuten auf die Uhr und aus dem Fenster sehen
18.30 Uhr. Erster Telefonanruf beim Freund, wo er war....
18.45 Uhr. Panik. Mentale Bilder über verschwundene Kinder (Presseberichte) entstehen in unserem Kopf (Sorgen)
18.55 Uhr Kind klingelt. Tür öffnen und Vorhaltungen machen, wo es gewesen ist...

Ts...ts...tss..

Eine gute Strategie den mentalen Supergau zu vermeiden, bzw. zu kontrollieren besteht in einer leicht abgeänderten Wahrscheinlichkeitsfrage.
"*Wie wahrscheinlich ist es, daß es so eintritt, wie ich es mir jetzt schlimmstenfalls vorstelle?*"

---

letzte Aktualisierung am: 28.07.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Prinzip des Mangels

Schalte die Nachrichten ein, höre in der Firma aufmerksam zu, gehe mal in die Jahreshauptversammlung deines Vereines, unterhalte dich mit anderen ....und du erkennst die Botschaft. Die Botschaft, die im Moment überall verbreitet wird: **Wir müssen sparen**.

"*Warum?"*, frage ich mich? "*Was ist der Grund?"*. Momentan, so habe ich das gefpühl, denken alle, wir leben in der **"Zeit des Mangels.**"

Mangel an Geld, Mangel an Arbeitsplätzen, Mangel an Rohstoffen, Mangel an Gesundheit, Mangel an gesunder Umwelt. (Nur dumme Kommentare, doofe Sprüche und ungebetene Ratschläge und Kritik, daran gibt es keinen Mangel.)

Dieses **"Prinzip des Mangels"** hält uns klein. Wir lassen und davon beeindrucken und es beginnt unser Verhalten zu verändern. Doch: ***"Nur wer groß denkt, kann zur Größe gelangen."***

Schau dich einmal in der Natur um. Gibt es dort ein **"Prinzip des Mangels"**? Nein. Es gibt nur das ***Prinzip des Wachstums***. Passen alle Teile zusammen, dann entsteht Fülle, Farbe, Wohlstand und Reichtum. Frag dich also in Zukunft nur noch: "***Was bringt mir das?***" und nicht "**Was kostet mich das?"**

Oder wenn du dir dir Frage nach den Koste stellen willst, dann schaue wenigstens auf die Relation zwischen Kosten und Nutzen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wovor du Angst hast.....

..... das kommt unausweichlich wie die Pest über dich oder du wirst mit der Angst davor von anderen manipuliert . Und ich erkläre dir auch gerne die Zusammenhänge.

Angenommen, du fürchtest dich vor irgend etwas (Arbeitslosigkeit, Alleinsein, Armut, Überfällen, usw). Du unternimmst nichts aktiv dagegen, sondern sorgst dich nur darüber, daß es niemals eintrifft. Durch das Nachdenken und Grübeln über die Probleme repräsentierst du innerlich genau diese Ereignisse und sendest damit genau die passenden körpersprachlichen Signale aus. Die anderen erkennen diese und geben dir genau das, womit du dich innerlich beschäftigst.

Dein Gehirn kennt keine Verneinung. Eine "Ich will NICHT, das dies ..... eintrifft" hat genau das gegenteilige Resultat zur Folge. **Also mach dir klar was du willst**, und arbeite daran und **konzentriere dich NICHT auf die Dinge und Ereignisse, die du NICHT willst**.

---

letzte Aktualisierung am: 12.06.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Sinn des Lebens.

Immer wieder höre ich, dies oder jenes kann doch nicht der Sinn des Lebens sein. Bei solchen Aussagen schlägt mir meine Hand, fast vollautomatisch, laut klatschend vor den Kopf. Meistens hören die dusseligen Kommentare, dann zugunsten von ungläubigen Blicken und Staunen auf. In diese Stille kann ich dann meine Theorie von Sinn des Lebens plazieren, bei denen dann anschließend bei meinen Gesprächspartnern, deren Hand vor dessen Stirn knallt.

Nun aber mal der Reihe nach:

Lebewesen existieren sein hunderten von Millionen Jahren auf diesem Planeten. Sie entwickelten sich nach und nach, lebten in Resonanz mit der Umwelt und der Natur. Jagten oder wurden gejagt, fraßen, vermehrten sich, lebten und starben irgendwann. Ende und aus. Kein höheres Ziel. Sie waren einfach da, als ein Teil der Natur.

Der Vorläufer des Menschen erschien irgendwann auf der Bildfläche des Lebens. Er entwickelte sein Gehirn, lernte Sprechen und alles zu benennen. Er begann das logische Denken und auf einmal mußte für alles ein Grund her. Ein Muster nach dem er seine Umgebung einordnen konnte. Das gab ihm Sicherheit.

Und auf einmal brauchen wir einen Grund, nach dem unser Leben ablaufen sollte. Wir suchen ein Ziel, ein höhere Bestimmung und machen deswegen unser Leben zu Hölle. Es ist schon erstaunlich.

Wir besitzen das genialste Organ, das die Evolution hervor gebracht hat. Unser Gehirn. Und was machen wir damit?

Probleme.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Tschakk-Prinzip (Zack-Prinzip)

In meiner frühen Jugend lernten wir mal ein paar Mädels auf einer Faschingsparty kennen und überredeten sie dabei, zu uns nach Hause in den Partykeller zu kommen. Dort lief gerade ein der typischen Partys. Die Mädels blickten sich kurz um und meinten dann treffend "*Wenn jetzt das Licht ausgeht, gehen wir*." **Zack** machte einer das Licht aus, und die Mädels sind fluchtartig rausgerannt.

Erst waren wir ein wenig sauer, aber dann siegte die Logik.
Hier wurden von Anfang an klare Verhältnisse geschaffen. "*Tschakk*" - einfach so.

Und so blieben uns mühselige Anbaggertage erspart.

Ich sag zu sowas: "*Klare Verhältnisse.*"

---

letzte Aktualisierung am: 28.02.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Selbstwertgefühl.

Deine persönliche Power

Dein SWG (Selbstwertgefühl) ist eine *Kombination aus dem momentanen Zustand und der persönlichen Wertevorstellungen* von dir. Ein Wertevorstellung in Bezug worauf? Im Vergleich auf Bessere, Schlechtere, Größere, Reichere , Ärmere? Oder was? Und warum?

Es gibt 1000ende Möglichkeiten die alle auf Vergleiche beruhen. **Alle Vergleiche setzen aber auch Werte in dem entsprechenden Bereich voraus, die du als bindend für dich anerkennst.**

Sagst du, der andere ist schlauer, so heißt das gar nichts. Im Vergleich wozu? Und warum ist das schlauer? Wer hat das festgelegt und ist dieser Vergleich auch für dich bindend?

Egal. Siehst du dich klein und unbedeutend, dann fühlst du dich auch so und verhältst dich dementsprechend. Die anderen reagieren auf diese Vorstellung in dir und behandeln dich entsprechend. **Du hast kein Charisma.** Dumm gelaufen.

Das SWG ist die zentrale Einheit unsres Seins, auf das wir letztlich alles beziehen. Alles was wir unternehmen, tun wir um das SWG zu erhalten, zu verbessern oder zu verteidigen.

Jeder Angriff auf das SWG wird mit **K**ampf- **F**luchtreaktionen beantwortet. Deswegen darfst du bei Kritik immer nur auf die Sache und nie auf die Person gehen. Bei KF-Reaktionen des Partners nie mit eigenen KF´s reagieren.(Auch wenn es schwer fällt. Es schadet mehr als es nutzt.-- Es sei denn, du machst es bewußt)

Alles was um dich herum und mit dir geschieht, beeinflußt dein Verhalten und dein SWG. Ist dein ABP (du erinnerst dich??) hoch und du lebst in Resonanz mit deinen Werten ("Keine Kompromisse") kann dir nichts anhaben.

Dein SWG ist stark wenn du..

- In Übereinstimmung mit deinem Gewissen (Werte) lebst
- Positive Reaktionen auf dein Selbstbild bekommst
- Ein ideales Verhältnis von IDEAL-Ich (das sind deine Wünsche) und REAL-Ich (so bist du) besitzt
- Deine Person wertgeschätzt wird *
- Deine Leistung anerkannt wird. *
- Ein befriedigendes Sexualleben besitzt.

Die beiden Punkte mit dem * werden oft von anderen zur Manipulation benutzt. Aber du kennst ja inzwischen die Gegentechniken. Nicht wahr?

Siehst du dich aber stark und bedeutend, bist also **SELBST bewußt**, dann bist du in einer vermögenden Stimmung in der dir fast alles auf Anhieb gelingt.

Du hast eine generelle Meinung über deinen Wert in der Welt und handelst dementsprechend. Doch sind die Werte alle subjektiv und nur von Programmen abhängig. Du bestimmst selbst wie du dich siehst. Durch den Inhalt deiner Gedanken, der VitalenIdeen, deinen ständigen inneren Dialog, deine Vorstellungen und Gewohnheiten steuerst du dein SWG und deine Empfindungen.

Mittlerweile solltest du aber wissen, wie du deine Gefühle und Zustände steuern kannst.
(Kap. "Programme ändern .....")

Sage dir immer wenn du im Zweifel bist, ob deine Handlung richtig ist: "***Hauptsache EGAL*** ..". und es wird egal sein.

Als die Mauer gefallen ist, und die "Ossis" zu Tausenden hier zu uns rüber kamen, dauerte es auch nicht lange, bis die ersten neuen Neudeutschen-Mitarbeiter bei uns auftauchten. Einer war dabei, nennen wir ihn Helmut. Helmi war ein traurig anzusehender Bursche, kleiner als der Durchschnitt (dafür konnte er nix), eine Physiologie zum Weinen. Er sah sich klein und der Freiheit hier im Westen nicht gewachsen. Mit seiner weinerliche Stimme versuchte er uns, in Selbstmitleids- und Angstszenarien, klar zu machen, das wir uns anstrengen sollten, damit wir (alle) unseren Arbeitsplatz behalten können. Bei der schlechten Wirtschaftslage ....

Alle, die längere Zeit mit mir zusammen arbeiten, verändern sich nach den EgoPower-Prinzipien zu einem positiv unabhängigen Menschen. Erst machten wir noch unsere Witze mit ihm, aber als wir erkannten, das er wirklich unter seinen Programmen und seinem mickrigen SWG litt, nahmen wir ihn zu dritt, ernsthaft in die Trainings-Mangel. Wegen des Gruppenzugehörigkeitgefühles und der "freien Rolle", die wir ihm einzunehmen gestatteten, blieb ihm keine Chance. Nach ca. 4 Wochen zeigten sich die ersten Erfolge und es ging mit ihm bergauf. Als er erkannte, daß wir ihm wirklich helfen wollten, nahm er diese Hilfe auch an, und verinnerlichte unsere, hier beschriebenen, Prinzipien. Ich sehe, meine Thesen, teilweise auch unter dem humoristischen Aspekt und nicht immer so ernst, wie ich sie manchmal darstelle. (Humor gegen sich ist auch O.K.) Für Helmi aber waren es, weil er es so akzeptierte, **ABSOLUTE WAHRHEITEN.**

Lange Rede kurzer Sinn. Wir bauten ihn auf, trieben ihn voran. Amüsierten uns, wenn er ab und zu auch mal, im Übereifer, kopfüber in ein Fettnäpfchen hinein sprang. Das

Ende vom Lied? Er wurde versetzt, befördert und kam zurück. Dann war er unser Chef. Das hatten wir nun von unserer Gutmütigkeit. Da sieht man es wieder. Alles hat 2 Seiten.

Wer kennst sie nicht, die Stimmen aus der Kindheit: "*Dazu bist du bist noch zu klein!"; "Nein...., laß das,"; "Nein, das darfst du nicht..."; "Finger weg..."*

Wenn du kein Rebell warst und mit übermenschlicher Kraft dagegen vorgegangen bist, hast du diese kritischen Stimmen höchst wahrscheinlich verinnerlicht. Du glaubtest eines Tages daran, daß du klein, unwichtig, unbedeutend und nichts richtig machen kannst. Dies mag sich im Laufe des Lebens ein wenig gebessert haben, weil du ja auch erfahren hast, daß du etwas leisten kannst. Aber trotzdem wirken diese Stimmen im Unterbewußtsein weiter. Sie schufen und halten immer noch ein "UNZULÄGLICHES SELBSIMAGE" (USI) aufrecht.

Zweifel, Unsicherheit, Zögern bei Entscheidungen sind die typischen Begleiter des USI. Jegliche geistige Beschränkungen, schaffen wir uns jedoch selber.

Denkst du klein, wirst du nie über die Suppenwürfelgröße heraus kommen.
Denkst du groß, kannst du alles erreichen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wie du dich gegen Vorgesetzte durchsetzen kannst.

Im Prinzip genau wie im Kapitel mit den unangenehmen Personen.

Dabei mußt du aber beachten, daß hier nicht mit so ganz harten Methoden gekämpft werden kann. Sonst schadest du dir mehr, als du dir nützt. Aber in abgemilderter Form funktionierts auch.

Willst du so wenig Arbeit wie möglich aufgehalst bekommen, ist die beste Strategie, deinem Chef so viele Probleme zu bereiten, wenn er zu dir kommt, das es es lieber einem anderen gibt. Ich habe da einen Kollegen, der lieber mit seinem Hintern um 16 Uhr zuhause ist, als außendienstmäßig unterwegs zu sein. (Verständlich). Was aber richtig gut ist, ist seine Strategie: Er ist zuvorkommend und extrem hilfsbereit. Sein ersten Worte sind "Klar, gerne mach ich das...". Damit lullt er den Chef ein. Er bewegt sich sofort, um irgendwas zu organisieren.... Ersatzeile holen, Auto bestellen. Nach einer Stunde kommt er zum Chef mit der Frage ob dieser ihm helfen könnte die Sachen von der einer riesigen Liste, die er erstellt hat zu besorgen bzw. zu erledigen.

z.B. den Kunden anrufen und etwas klären, ein spezielles Ersatzeil zur "Sicherheit" zu besorgen, eine Wegbeschreibung zu organisieren und 100 Dinge mehr.

Er würde es ja selber machen, ABER ... die Zeit.

Arbeit = Stress = Unlust. Und so sucht sich der Chef lieber einen anderen Doofen, der es sofort und problemlos erledigt . ***SUPER TECHNIK***.

Bei einem anderen Chef, hatte mein Kollege und ich eine andere Strategie: Immer wenn er zu uns reinkam, überforderten wir ihn kleineren Zwie-Gesprächen. Ich stellte eine kleine Frage wie: Kennen sie den Unterschied..... (Jokefragen). Er überlegte , und wenn er was antworten wollte, fiel ihm mein Kollege ins Wort und gab eine Antwort. Wollte er dann darauf etwas sagen, kam schon wieder ein Spruch von mir. Der war total überfordert.(schon etwas älter)

Aber alles schön kollegial auf einer kameradschaftlich-freundlichen Ebene.

Das war von uns jetzt keine Absicht von uns, sondern wir waren einfach gut drauf. Später erfuhr ich mal von einem Gespräch zwischem unserem Chef und einem anderen.Unser Chef meine im Nebensatz: ".....,bei denen kannst du nicht reingehen, sofort bekommst du einen dummen Spruch angehängt."

Danke für den Tip. Von da an machten wir das systematisch.

Machmal bekommst du von deinem Chef, sofern du irgendwo angestellt bist, eine

ausweichende Antwort, auf eine Frage. Hier hilft dir das Kapitel über die Kommunikationsunterschiede zwischen Männern und Frauen , in dem ich die Behandlung dieser Ausreden ausführlich erkläre.

Und noch ein Tip: Wenn du vorher fragst, wie etwas zu machen ist, bekommst du nur eine Antwort die dir nicht passt. Deswegen machs erst, wie es dir am angenehmsten ist und dir nützt . Wenn er meckert, das es so nicht gehe, entschuldige dich halt. Aber bis dahin ignoriere jegliche Bemerkungen. Erst wenn du etwas direkt gesagt bekommst, reagiere drauf und habe bis dahin ein angenehmes Arbeitsleben.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die freie Problemwahl

Du hast ein Problem? regst dich fürchterlich darüber auf, daß dein Chef ..X macht, dein Partner sich nicht für dich und für Y interessiert. Es deine Kinder einen Dreck interessiert, wie es in ihrem Zimmer aussieht. Und du leidest darunter und alles scheint dir über den Kopf zu wachsen?

Dann bist bereit für die folgenden Aussage: "Du weißt aber schon, daß **du** die freie Wahl hast, worüber **du dich aufregen willst** und **was du** zu **deinem** Problem machen willst ..oder?"

---

letzte Aktualisierung am: 16.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Reaktionsprinzip

Alles was wir erleben ist eine Reaktion auf vorausgegangene Aktionen bzw. Reaktionen.

Du bist heute das Ergebnis aller Entscheidungen, die du oder andere in der Vergangenheit getroffen haben.

Angenommen jetzt paßt dir irgend etwas nicht mehr an deinem heutigen Verhalten oder in deinem Leben. Du gehst also gedanklich zurück bis zu einem Punkt, von dem du meinst er hätte einen entscheidenden Einfluß auf dein jetziges Verhalten gehabt. Das mag stimmen, vielleicht aber auch nicht.

Jeder der so handelt, geht nur so weit zurück, bist er einen Punkt findet, in dem seiner Meinung nach der Ursprung des Übles liegt. Genial ist es: **Jeder findet ihn auch. Und genau so, wie es ihm ideal paßt**. Sucht er einen Schuldigen, findet er ihn. Will er sich bemitleiden, findet er auch dafür einen geeigneten Zeitpunkt, an dem dies zutrifft und an dem er den Fehler gemacht hat. Usw usw.

Von mir aus kannst du dich natürlich beschäftigen mit was du willst. Aber ändern wird sich dadurch nichts.

Versuche nicht in der Vergangenheit herum zu wühlen und "dünnsinnige" Gründe für ein ungewünschtes Verhalten oder unliebsame Umstände zu finden. Dein Gehirn (UC) sucht automatisch nach Antworten, auf Fragen die du ihm stellst. Nur die Chance ist gut, daß du dich dabei selbst belügst und frustriert bist, weil du nicht konsequent weiter zurück bis zum Urknall gehst.

Alles ist eine Reakion auf vorhergehende Aktionen bzw. Reaktionen. Also eine endlose Reaktions-Reaktions-Rekationskette.

---

letzte Aktualisierung am: 21.01.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Master-Modell

Master-Modelle sind abstrahierte Beschreibungen, wie etwas erreicht wird, bzw. funktioniert. Es beinhaltet keine Theorie, bei der zu erklären versucht wird, wie etwas funktioniert. Beim Modell werden die Schlüsselelemente soweit verdichtet, bis eine allgemeine Regel, ein roter Faden erkennbar und somit nachvollziehbar ist. In unserem Fall kann man es wie ein Kochrezept ansehen, bei der die einzelnen Schritte bis zur fertigen Mahlzeit aufgeschrieben sind. Wenn man die Schritte in der gleichen Reihenfolge wiederholt, bekommt man das gleiche Ergebnis.

Im Verkaufstraining wird diese Methode, das Master-Modelling, schon seit Jahren angewandt. Man untersucht, wie die Topverkäufer in einer Firma, die es immer gibt, im Gegensatz zu ihren normalen Kollegen vorgehen. Ermittelt die Gemeinsamkeiten, die die Top-Verkäufer unabhängig voneinander benutzen, schafft daraus ein Modell des "optimalen Verkaufens" und bringt dieses den anderen Kollegen bei.

Die EP-Artikel sind auch fast nur solche Modelle und Beschreibungen, wie etwas gemacht wird.

Wenn ich jedoch auch einmal beschreibe, warum etwas funktioniert, so ist das nur der besseren Merkbarkeit, damit man sich das besser bildlich vorstellen kann.

That´s the way.

---

letzte Aktualisierung am: 07.02.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Schritt vor der großen Masse.

Hier eine Methode, die ich während meiner Berufsausbildung kennen lernte.

Ich erkannte dabei zufällig, daß es ist nicht so wichtig, was du weißt, sondern was die anderen denken, was du kannst. Mich traf die Erkenntnis, wie ein Schlag. Als ich diese Methode danach gewohnheitsmäßig anwendete, sahen mich meine Kollegen und Lehrer mit ganz anderen Augen an.

Ich möchte dir nun beschreiben, was und wie es sich abgespielt hat, als ich die Methode entdeckte.

Alle Lehrlinge wurden damals, ein mal pro Jahr, für 2 Wochen, auf eine überbetriebliche Ausbildung geschickt. Dort wurden wir gründlich in Theorie und Praxis geschult. Unser damaliger Lehrer war schon etwas älter und daher mit der Technik schon ein wenig überfordert. Er konnte uns deswegen und auch aus Zeitmangel zwar die Ergebnisse einer Prüfungsarbeit mitteilen, aber nicht den Lösungsweg, von einer Standardaufgabe mit der Generationen von Lehrlingen vor und nach mir gequält worden sind.

Da das Berufsbildungszentrum außerhalb jeglicher Zivilisation lag, (zum nächsten Ort waren es ca. 12 km, also nicht zu schaffen ohne Auto), waren wir praktisch eingesperrt.

Ich hatte immer schon ein großes Interesse an schwierigen Knobeleien, und so setzte ich mich abends hin und löste die Aufgabe. Ich lernte den Lösungsweg bis in alles Einzelheiten, mit ein paar wirklich gekonnten Tricks auswendig, um meine Kollegen zu verblüffen. Nur so aus Spaß. Aber es interessierte keinen. Na gut dachte ich mir, dann eben nicht.

6 Wochen später stellte unser Klassenlehrer zufällig eine ähnliche Aufgabe, die ich natürlich innerhalb kürzester Zeit löste.

Alle anderen kniffelten daran herum und selbst unser Lehrer kam bei der Lösung in kleinere Probleme. Also stand ich einfach auf, sage: "*Das ist doch ganz einfach...* " ging an die Tafel, zauberte die Lösung, mit ein paar wirklich genialen Tricks an die Tafel und alle, incl. des Lehrers, standen mit offenen Mündern da und staunten.

Ich dachte das gibt nicht. Mit einem Schlag hatte ich den Status eines Rechengenies und meine Note um 2 Positionen verbessert.

Hey, dachte ich mir, das war ja easy und schaute öfters in den Büchern nach, was wohl als nächstes dran kommen könnte. Man kennt seine Pappenheimer schließlich ein wenig.

Ich benutzte diese Methode systematisch. In meinem Abschlußzeugnis hatte ich nur eine 2. Im Handwerklichen.

Erwecke den Anschein, du bist übernatürlich begabt und talentiert, so stehen die Tür und Tor weit offen. **Und das nur, weil du einen Schritt vor der Meute läufst**.

Aus Faulheit.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Satanische Thesen

(Zynismus und Sarkasmus -PUR)

Vor langer, langer Zeit schwammen Einzeller im Meer herum und langweilten sich. Millionen von Jahren öden sie sich an und teilen sich. Irgendwann blieben ein paar Zellen aneinander kleben und bildetet so die ersten mehrzelligen Lebewesen. Das brachte wenigstens ein wenig Abwechslung - und so ging es weiter. Es etablierten sich feste Formen und auf einmal war der ganze Mist nicht mehr aufzuhalten. Den Rest kennen wir. Am Ende gab es den Ur-Menschen.

Bis hierhin bestand sein Tagesablauf darin, zu Sammeln, zu Fressen, aufzupassen das es selber nicht gefressen wird und dem Sexual-Trieb zu folgen. Bingo. Das wars. Wunderschön.

Auf einmal erfand ein genialer Kopf das Lesen und das Schreiben. Ab jetzt konnte jeder seinen Mist den anderen hinterlassen. Das Wissen explodierte. Der Mensch war und ist immer noch total überfordert.

Er kann es nicht mehr erfassen. Er mag sich zwar auf einem oder zwei Gebieten ein wenig Wissen aneignen, aber auf den anderen Teilen ist er **ein Idiot**. Nun will keiner ein Idiot sein und der Spaß fängt an. Jeder versucht sich zu tarnen - den Idioten in sich - zu verstecken.

In seiner maßlosen Selbstüberschätzung meint nun jeder, er können rational denken und erwartet dies auch von jedem anderen. Nun denkt aber jeder zuerst an sich, in zweier Linie an sich und in dritter Linie auch nur an sich, und meint er ist der Mittelpunkt der Welt, und seine Meinung ist das maß aller Dinge. Idiotisch nicht? Nun wird jeder der einigermaßen denken kann, dies entrüstet ablehnen, aber so handeln wie ich es hier beschreibe, wir der doch.

Da aber alle die Welt unterschiedlich wahr nehmen, haben alle, eine etwas andere Meinung von den Dingen, die sie umgeben. Und damit ist der Grund zum Streit gelegt.

Mit seinem begrenzten Geist kann er nur einen Gedanken verfolgen. Dies war früher so. Nach dem Motto: "*Achtung Gefahr - nix wie weg*". Aber in der heutigen, so komplex gewordenen Zeit, stümpern wir weiterhin mit unserem Steinzeitgehirn herum.

Im Büro, der Politik, der Familie, in der Schule usw. kann man es immer wieder beobachten: Da ist ein Problem - OK. Lösen wir es so.....(und machen irgend etwas...). Upps .. da tut sich aus unserer Problemlösungs-Aktion ein neues Problem

auf. OK. Lösen wir auch dies. Usw usw.

Es entsteht eine ganze Folge von Aktions-Reaktions-Reaktions usw. -Tätigkeiten. Ich nenne dies die "Serielle-Einbittige - Einschritt-Lösungsmethode" oder auch das "eindimenionale, monokausale Denken" weil wir immer nur mit einer Reaktion, aus einer einzigen Informationseinheit heraus reagieren. (Solltest du mir nun geistig nicht folgen können, gräme dich nicht. Es ist mein Spezialgebiet. Akzeptiere es einfach)

Zwei Effekte möchte ich dir nun doch noch vorstellen. Diese zu akzeptieren fällt einem nun nicht mehr so schwer, wenn man sich die o.g. Gedankengänge vor Augen hält.

1. Es gibt keine richtigen Entscheidungen. Wir treffen erst einen Entschluß und suchen im nachhinein gute Gründe, die dafür oder dagegen sprechen.
2. Jeder nimmt nur die Informationen aus Gesprächen, mit anderen auf, die seine momentane Meinung, zu einem bestimmten Thema voll entsprechen, bzw. bestätigen.

Nun, die Erkenntnis dieses Kapitel in einem Satz:

"Wir stolpern idiotisch mit einem Neandertaler-Gehirn durch die Welt; denken egoistisch nur an uns selber, erwarten rationelle Reaktionen vom anderen, obwohl wir genau so blöd, in deren Augen agieren."

Denke immer daran und dir geht es besser, weil du keine unrealistischen Erwartungen an deine Umgebung stellst.

---

letzte Aktualisierung am: 17.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Mind Maps.

Ich wollte schon seit ewigen Zeiten darüber ein Kapitel schreiben. Aber dann klappt es doch nicht. Solltest du dich wirklich dafür interessieren, gehe in einen Buchladen und frag nach MindMaps. Die Ausgabe lohnt sich .

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Frosch im Teich

Du möchtest Frösche im Garten haben, weil dir das Gequake in lauen Sommernächten unheimlich gut gefällt, ...aber du kannst keine kaufen und keine fangen. Also was machst du? Mit Sicherheit betonierst NICHT du deinen Garten und streichst ihn grün an.

Nein. Ein Teich oder ein kleiner See muß her. Schön gepflegt und ideal für Frösche eingerichtet, dauert es nicht lange, bis sich die gewünschten Bewohner einfinden (Evolutions- und Resonanzprinzip)

Du bekommst genau das, was du zuläßt oder welche Grundvoraussetzungen du für dein momentanes Leben schaffst.

Die Frage *"Was habe ich zu dieser Situation beigetragen?"* solltest du dir immer als erstes stellen, wenn dir eine Situation mißfällt.- Vielleicht bist du nur zur falschen Zeit am falschen Ort. Vielleicht aber auch nicht.

Häufen sich jedoch ähnliche Ereignisse (Kap.: Tagebücher) kann es sein, daß du einmal darüber nachdenken solltest.

Vielleicht.....

---

letzte Aktualisierung am: 08.10.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Paradiesprinzip.

Es ist kurz erklärt. Auch wenn ich sage, daß du die Kirche meiden sollst, leihe ich mir aus der Bibel, die Geschichte mit dem Paradies aus.

Du folgst den EgoPower Prinzipien, hast Erfolg, fühlst dich gut, gehst deinen Weg, und findest *mit 100 %iger Sicherheit eine Schlange, die dich verführen will*. Das ist so sicher, wie der Sonnenuntergang am Ende eines Tages.

Irgend jemand ist immer neidisch, führt ein mittelmäßiges Leben und kann es nicht leiden, daß es dir gut geht. Paß auf, sei wachsam.

Ein weiterer Stolperpunkt auf dem Weg zum Erfolg, bist du selber. Viele Erfolgreiche, dessen Leben ich analysierte, *sabotierten sich früher oder später selber*. Teils aus gemischten Gefühlen bzw. Programmen oder auch nur aus Unwissenheit und Nachlässigkeit heraus.

Stillstand ist ein Rückschritt. Du mußt deine Ziele immer im Auge behalten und daran arbeiten. Die Schlange, der schlechten negativen Meinungen, Stimmungen und Kommentare, kommt immer leise, aber *unausweichlich*, in dein Paradies. Sei wachsam und bekämpfe jeden noch so kleinen Angriff auf deine Ziele, Lebensvorstellungen und Pläne mit aller Härte die du aufbringen kannst.

Es ist dein Leben, daß du versauen läßt.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Nenne es beim Namen

Du weißt es: Das Ziel hinter allen Zielen ist "Sich öfter besser und weniger oft schlechter zu fühlen". Und bei der Zieldefinition haben wir gelernt, das man sein Ziel exakt benennen soll.

Aber auch bei dem, was man los sein will, sollte man ganz klar definieren, was es ist. **Kein Schönreden, keine wachsweichen Ausreden.** Belüge dich nicht selbst.

Geht dir z.B. deine Freundin auf den Keks und du willst nicht mehr. Dann sage es dir knallhart : "*Die Nuß geht mir auf den Sender. Ich will nicht mehr*." Statt..."*Naja.. irgendwie funktionierte es nicht mehr so gut.. mal sehen... vielleicht sollte ich mal schauen, ob sich nicht ....*" usw. und dann handele.

Eine exakten Benennung, schafft Klarheit. In jede Richtung.

---

letzte Aktualisierung am: 09.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der neue Typ Mann .....

...ist ein schöner Kasper,

wenn er sich auf den Mist einläßt, der von allen Seiten, dem "Neuen Typ Mann" angedichtet wird.

Lieb soll er sein, innerlich ein reißender Tiger- ein Schaf, der sich von zarter Frauenhand leiten läßt. Stellt eigene Bedürfnisse zurück, macht ihr Komplimente, ist romantisch und verführt nur wenn sie Lust hat. Er kann Gedanken lesen, bringt den Müll mit einem Lächeln und einem Liedchen auf den Lippen herunter. Freut sich auch noch wenn er den beschissenen Köter pinkeln gehen läßt. Kommt im Bett prinzipiell erst nach ihr. Ist soft und doch hart. u.s.w....

Kurzum ein richtiger Idiot.

Männer !!! Ich sage euch macht Schluß mit dem Quatsch. Lebt endlich so wie es euch gefällt.

Mann oder Memme? Du hast die Wahl.

Als Krönung des Dünnsinns, möchte ich hier einen Artikel aus der Frankfurter Rundschau von 21.2.98 wiederholen. Also halte dich fest:

> Washington. 20.Februar.(rtr) Wer sich als Mann eine beständige Ehe wünscht, tut nach Ansicht des US-amerikanischen Experten gut daran, den Wünschen seiner Frau zu folgen. John Gottmann, Pschologe an der Universität Washington, stellte dies am Freitag an zahlreichen Ehepaaren vor. Die Gehorsamkeit des Mannes sei das Erfolgskonzept, um eheliche Konflikte zu vermeiden.
>
> Eine klare Absage erteilte der Forscher dem Rezept des "aktiven Zuhörens", das noch immer von vielen Eheberatern als Heilmittel bei Ehekrach empfohlen wird. Das "aktive Zuhören" besteht darin, daß jeder Partner Äußerungen seines Gegenübers

```
wiederholt, nach dem Motiv. "Ich höre
was du da sagst." Gottmann meint, das
sei "eine emotionale Gymnastik" und
"völlig unnatürlich". Das beste Rezept
sei: "Mann höre einfach auf deine
Frau!"
```

Soviel zu dem psychologischen Trottel aus den USA. Ich sage:

Der Klügere gibt so lange nach, bis er der Dumme ist.

Hier nun die ultimative Bibel für ganze Kerle

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die ultimative Selbstverteidigung
Du hat mit JA geantwortet.

Ja: OK. Du hast die richtige Einstellung und bist bereit für meine ultimativen Selbstverteidigungstips, die ich in Kursen, Seminaren und Workshops unterrichte und zeige. Dein Leben steht für dich immer an erster Stelle. (Solltest du Kinder haben, dann kann ich es auch verstehen, daß du dann hier eine Ausnahme machen kannst. Würde ich auch.Dies hat die Natur auch schon vorgesehen, damit deine Gene überleben) Aber sonst würdest du deinen Arsch in Sicherheit bringen, koste es was es wolle. Richtig so.

Die Selbstverteidigung muß unterschieden werden, wenn 2 Männer miteinander in Streit geraten oder wenn sich eine Frau gegen einen Mann verteidigen muß.

Bearbeiten wir zuerst die Situation der Frau.

Solltest du liebe Leserin, einmal überfallen werden, was ich dir unter keinen Umständen wünsche, so hast du wahrscheinlich keine Chance gegen einen Mann, der dich zum Opfer ausgesucht hat, wenn du dich auf deine pure Kraft verläßt. Er ist in der Regel größer und stärker. Kein Mann würde sich auf einen Auseinandersetzung einlassen, bei der er einen auf die Mütze bekommt. (So doof sind sie nun auch nicht.) Er hat dich wahrscheinlich ausgesucht, weil du ihm als ein leichtes Opfer erscheinst, oder du bist einfach nur zur falschen Zeit am falschen Ort.

Sollte er nur dein Geld wollen, gib es ihm. Es ist es nicht wert, dafür seine Gesundheit zu opfern. Du solltest den Schaden schon im Ansatz zu begrenzen versuchen. Nimm nicht so viel Geld mit. Fotokopiere deine Ausweise und deinen Führerschein und schreibe mit einem roten Filzstift KOPIE darauf. (Sonst kannst du bei einer Kontrolle, unter Umständen, in Verdacht geraten, gefälschte Papiere zu benutzen.) Ich höre dich nun sagen, du seist gesetzlich dazu verpflichtet Deine Papiere immer bei dir zu tragen. Stimmt. Aber wenn nicht, was kostet es dich?

Ich sag´s dir. 30.- DM Ordnungswidrigkeitsgebühr. Und wenn die Lappen weg sind? Was kostet es dich dann?

Sollte er dir jedoch an die Wäsche gehen und dich eventuell vergewaltigen wollen, bleib ruhig. Planloses wehren bringt nichts, es wird nur sauer und knallt dir eine. Rumms und dann wird’s dunkel und du hast dein ganzes restliches Leben damit zu kämpfen.

Bei meinen Frauen-Seminaren höre ich immer wieder, ...dem trete ich einfach zwischen die Beine und renne weg". Gut gedacht. Aber in den ersten Simulationen und Rollenübungen haben dies bis jetzt 2 von 200 Frauen wirklich geschafft. Nie geübt - funktioniert es nicht. Du triffst nicht. Jeder Mann weiß, wo er empfindlich ist und paßt schon auf, daß er dort keine ab bekommt.

Also mein Tip: Die Hände hintereinander schützend vor das Gesicht halten. Dadurch hast du nur noch 30 Zentimeter bis zu seinen Augen. Kommt er näher, schlage mit aller Kraft alle Finger in sein Gesicht. Versuche die Augen zu treffen. Bei 10 Fingern, die 2 Augen anvisieren ist die Trefferquote 5 zu 1. Hält er eine Hand fest, nimm die andere. Hält er die auch fest, kann er dir keine Faust rein schieben. Trete wie eine Furie. Läßt er los und dir doch eine zu geben, sofort, mit aller Gewalt wieder in die Augen angreifen. Triffst du hierbei auch nur einmal ein Auge, dann explodiert in ihm eine Bombe voll Schmerzen und Angst um sein Augenlicht. Eine automatische Reaktion ist dann, daß er mit seinen Händen zu seinen Augen greift. Jetzt ist er unten ungedeckt. Und nun trete mit aller Kraft zu. Egal ob mit dem Fuß oder mit dem Knie. Gibst ihm richtig herb und dann renn so schnell du kannst und bring dich in Sicherheit. Alles andere bringt nichts. Mädels, lernt fieser zu werden, sonst seit ihr verloren.

Bei den Männern ist es prinzipiell genau so. Nur mußt du hier ein wenig vorsichtiger sein. Unter Männern tritt manchmal ein schwachsinniges Imponierverhalten an den Tag, besonders wenn sie etwas getrunken haben. Dabei wollen sie dem anderen nur zeigen wollen, wie stark sie doch sind. Dies ist keine richtige Gefahr, und läßt sich oft durch einfaches weg gehen entschärfen. Gehst du auf seine saublöde Tour nicht ein, sieht er ganz schön belämmert aus.

Aber dennoch mußt du aufpassen. Oft eskaliert so eine Situation. Diese dumm-blöden Schubsereien dienen dem Angreifer dazu, zu testen wie weit er mit dir gehen kann. Ist er der Meinung du bist jemand, dem man gefahrlos aufs Maul hauen kann, kriegst du sie hier auch in der Regel. Also mein Tip: Machs wie oben bei den Frauen beschrieben. Volles Rohr in die Augen und danach trete ihm in die Eier. Willst du es ein wenig entschärfen, schlag die flache Hand ins Gesicht und auf die Nase.

Nimm nie die Faust. Sieht er das Ding kommen, zieht er den Kopf ein und du haust auf seinen Schädel. Danach kannst du deine Hand die nächsten 3 Wochen nicht mehr benutzen. Er hat u.U. noch nicht einmal einen blauen Fleck.

Ich geriet in eine solche Situation Ende 96 als ich in einem kleinen Dorfhotel übernachtete. Ich hatte einen Kurs im Rheinland laufen und trank anschließend mit einem Kollegen noch ein paar Kölsch im o.g Hotel. Als wir abends von der Firma ins Hotel kamen, staunten wir nicht schlecht. Es war im Dorf die jährliche Kirmes angesagt und ausgerechnet in unserem Hotel ging die ultimative Post ab. Die Matronen tanzten zu Maggarena (oder wie das Teil hieß) auf dem Tisch und die Kerle füllten sich mit Kölsch gehörig ab.

Nach einer Stunde mußte ich mal aufs Örtchen und quälte mich die Menge. Im Gang zum Klo standen ein Macker und ein supergeiles Mäuschen. Ich grinste sie im vorbeigehen an und bekam noch einige Gesprächsfetzen mit. Es waren die typischen Mann-Frau-Schwachsinnsverhaltens-Diskussionen nach dem Motto: Ich hab dies ... und du hast deswegen das ...." und wie konntest du nur ....".....(Er bekam mein

Grinsen mit :-(( )

Naja, mich ging das Ganze ja nichts an und verschwand im Örtchen. Als ich wieder zurück kam standen sie immer noch im Gang. Ich schob mich quer an ihnen vorbei und sagte Entschuldigung, darf ich mal vorbei ...". Doch was macht der Chaot? Er macht sich breit und sagt: NEEE". Aber da hatte ich mich schon durch gequetscht. Noch ein Grinsen zum Schnuckelschneckchen und da kam er schon auf mich zu. Ich hob die Hände hoch er griff einen Arm von mir und gab mir all seine Kraft und seinen Frust zu spüren. Ich merkte gleich: "Oooha,jetzt geht es um die Wurst."

Ohne weitere Diskussionen mit der anderen flachen Hand voll auf die Nase, ein Tritt mit dem Knie und dann noch 5-6 mit der flachen Hand. Dadurch mit Macht ihn durch den Gang gekloppt. Damit hatte er nicht gerechnet; er taumelte zurück und stürzte rückwärts. Im Gang waren noch leere Bier- und Wasserkisten gestapelt. Die griff ich mit und schmiß sie um. Er wurde unter einem Berg von Flaschen und Kisten, mit lauten Geschepper begraben. Mausili ging mir auch noch an den Hals, und Sekunden später zum Boden. Und dann als seine Kumpels vom Krach angelockt wurden, war ich schon weg. Kurz meinem Kollegen gesagt, daß er bezahlen soll und weg war ich.

So macht man das professionell.

Noch ein Tip zur Warnung: Benutze diese Methode nur in extremen Gefahrensituationen. Sie funktionieren und können den Angreifer bei konsequenter Anwendung auf Dauer schädigen.

Bist du unsicher, dann laß es. ***Mußt und willst du dich aber verteidigen, dann mit aller Macht, allen Mitteln und aller Gewalt, die dir zur Verfügung steh***t. Am Ende kann es nur einen geben .....

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die ultimative Selbstverteidigung
Du hast mit NEIN geantwortet.

OK. Es waren nur 2 kleine Gedankenexperimente, die dich mit deinen Programmen und der Wertschätzung deiner Person in Kontakt bringen sollten. Du würdest dich unter besonderen Umständen eventuell dafür entschieden, daß andere an deiner Stelle überleben sollten. Dadurch zeigst du mir, welche Programme wahrscheinlich in dir aktiv sind.

Mein Tip: Geh in einen Laden und kauf dir ein Spray. **Kein Tränengas (CN oder CS)**, das taugt nichts. Bei Personen die unter Alkohol oder Drogen stehen funktioniert es sowieso nicht und es hat ein eingebautes Sicherheitsventil, das nach 1 Sekunde automatisch schließt (Forderung vom Waffengesetz).

Nimm ein **Tierabwehrspray auf Cheyenne-Pfeffer-Basis.** Das funktioniert. Immer und überall. Und es kommt kein Gas heraus, sondern ein dünner Wasserstrahl, mit dem punktgenau gezielt werden kann, und kostet bei mir nur DM 30.- plus NN und Versandkosten.

Ach ja, noch etwas ..... tue dir einen großen Gefallen und lies **NICHT** den Artikel beim JA-Click.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Macht der Erwartungen.

Dies ist die subtilste Manipulationstechnik, der ich bis jetzt begegnet bin. Unmerklich, und absolut zuverlässig.

Bevor ich dir nun diese Technik verrate, erarbeiten wir gemeinsam die Grundlagen dazu.

Was hast du in der letzten viertel Stunde gedacht, bevor du angefangen hast, diese Seiten zu lesen. Denke nach. Hast du dich über jemanden geärgert oder über jemanden gefreut? War deine Arbeit, Freundin, Kinder oder Geschäftspartner der Inhalt deiner Gedanken? Als zweiter Punkt kommt hinzu, wie hast du über sie gedacht? Positiv, voller Liebe und Zuneigung oder negativ, mit Haß, Groll und Ablehnung?

Egal wie, jeder Gedanken existiert nicht nur in dir. Nein, er dringt nach außen. Immer. Unausweichlich. Jeder Gedanken zeigt sich in einer körperlichen Ausdrucksform. Du kannst nichts dagegen unternehmen.

Findest du dein Gegenüber, ist ein richtiger Kotzbrocken, so kannst du das ihm gegenüber nicht verbergen. Er merkt es. Es entsteht keine Resonanz.

Ein anderes Beispiel. Angenommen du hast Kinder. Du siehst wie sie aufwachsen und mancherlei Dinge treiben. Gute wie schlechte und bewertest diese nach deinen inneren Programmen. Nun passiert einmal irgend etwas, was deine Aufmerksamkeit erregt. Du sagst also: "Schau mal an. so geschickt, ungeschickt, pfiffig, doof." oder sonst wie. Du merkst es dir und etikettierst dein Kind mit einer Eigenschaft, aus dem Bauch heraus. Zufällig.

Du merkst dir das Ereignis und wenn wieder einmal ein ähnliches eintritt, meldet sich gleich deine Erinnerung und wiederholt diese schon getätigte Aussage.

Du sprichst sie aus.

Peng. Das war es. Du hast eine Erwartung ausgesprochen. Du gibst ihm unbewußt ein Feedback, wenn es sich deiner Erwartung gemäß verhält. Da du für dein Kleinkind der Gott bist, verhält es sich so wie du es möchtest.

Bist du der Meinung es sei ein Trottel, Genie, unsportlich, musikalisch u.s.w so wird es das, weil du ihm immer (unbewußt) ein Feedback auf seine Handlungen zukommen läßt.

Dazu ein Beispiel, wie immer, bei mir, mitten aus dem Leben. Ein Bekannter von mir sagte immer zu seinem Sohn, daß dieser ein richtiger Tolpatsch sei, wenn ihm einmal etwas daneben ging.

Wer Kinder hat weiß, daß manches schief geht, aber auch vieles durch die Übung immer besser gelingt.

Mein Bekannter gab also seinem Sohn ständig Botschaften über seine Unfähigkeit, die dieser dann mit der Zeit verinnerlichte. Im Alter von 14 Jahren, hieß er in seiner Clique Chaoten-Klaus, weil vieles was er anfaßte zu Bruch ging, durch irgend ein Fenster flog oder einfach nur zu Boden fiel. Dabei war der Schaden nicht gering, weswegen sich auch 2 Haftpflichtversicherungen weigerten, ihn weiterhin zu versichern.

Sag nun nicht, du willst nicht, daß es so wird. Natürlich nicht. Aber du hast auch unbewußte Programme mit auf den Weg bekommen, die hier jetzt aktiv werden.

Fairer weise muß ich zugeben hier stark schematisiert zu haben, weil hier auch noch andere Rahmenbedingungen mit hinein funken. Im Prinzip trifft es den Kern jedoch punktgenau.

Du kannst jetzt auch noch einwenden, es sei genau anders herum. Die Beschreibung sei einfach nur eine
Verbalisierung (Vergleiche: META und SCRIPT), eines Verhaltens, wie ich sie in früheren Kapiteln beschrieben habe. Dieses oben genannte Beispiel demonstriert die Technik recht plastisch, weil es sich jeder vorstellen kann. Im normalen Leben, mit normalen erwachsenen Personen funktioniert es genau so.

Auch wenn du es nun nicht wahr haben willst. Es ist so. Schon die bloße Erwartungen, an jemanden, ist so
mächtig, das sie nach Verwirklichung drängt, auch wenn sie niemals ausgesprochen werden.

Ich hab es an mir selbst erfahren und konnte erst dagegen angehen, als ich verstand was um mich herum vorging.

Der Witz an dieser Methode ist auch, daß du dich mit künstlichen Erwartungen an anderen Personen selbst manipulierst und veränderst. Sei also auf der Hut, mit dem was du denkst.

Und der zweite Gag an dieser Methode, er funktioniert auch mit Tieren oder auch leblosen Dingen wie Problemlösungen, Versuchen, Experimenten. Deswegen gibt es bei professionellen wissenschaftlichen Experimenten, **den doppelten Blindversuch**, um diesen Effekt auszuschließen.

Im Prinzip beeinflußt du hier hauptsächlich deine eigenen Verhaltensweise. Gibst dir richtig herb.

Wenn du hierzu weitere Informationen haben mochtest oder mit mir darüber

diskutieren willst, schreib ein EMail.

Andererseits ist das mit den Erwartungen auch so eine Sache...

Erwartungen sind in der Regel Ansprüche, die wir an andere Personen, an die Umstände oder an das Leben stellen. Wir haben meist ein ganzes Repertoire an Erwartungen. Erwartungen entstehen aus unseren ganz persönlichen Wünschen. Wir erwarten von anderen Menschen, daß sie bestimmte Dinge tun, die wir für richtig halten. Und wir erwarten, daß andere Menschen die Dinge unterlassen, die wir als falsch empfinden.

Wir erwarten z.B. von unseren Kindern, daß sie mal etwas Besseres werden als wir oder von unserem Partner, daß er uns mit Geschenken zeigt, wie sehr er uns liebt. Und von unserem Chef erwarten wir, daß er fair ist und unsere Leistung anerkennt.

Mit unseren Erwartungen teilen wir die Welt in gut und schlecht oder in richtig und falsch ein. Wir entwickeln Erwartungen, um uns in der Welt zu orientieren und zurechtzufinden. Insofern sollten Erwartungen eigentlich eine hilfreiche Sache sein. Die Sache ist nur die: wir erwarten, daß sich unsere Erwartungen auch erfüllen und damit sind natürlich Enttäuschungen vorprogrammiert.

Erwartungen sind sehr menschlich, aber nicht immer realistisch. Unsere Erwartungen haben in erster Linie etwas mit uns selbst und unseren persönlichen Bedürfnissen zu tun. In den Augen des Menschen, an den sich unsere Erwartung richtet, kann unsere Erwartung vielleicht unverständlich, ärgerlich oder schlicht absurd sein. Das hält uns natürlich nicht davon ab, demjenigen die Schuld für unsere Enttäuschung zu geben.

Vielleicht sollten wir einfach weniger erwarten? Wir könnten doch einfach offen und gespannt beobachten, wie andere Menschen sind, was sie tun und wie sie sich verhalten. Wir sollten versuchen, uns von unseren vielen, vielen Erwartungen an andere Menschen oder an die Welt zu lösen. Wie heißt es so schön: "*Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt.*" Versuche deshalb, für viele deiner Erwartungen das Motto zu entwickeln: "*Es wäre schön, wenn es so wäre, aber wenn nicht, ist das auch nicht der Weltuntergang*".

Vielleicht kommt ja sogar etwas viel Besseres. Vielleicht lernst du etwas Neues kennen. Erwarte weniger und du kannst mehr vom Leben erwarten.

---

* zurück zur Übersicht *

* EMail an EgoPower *

Das tote Pferd.

In einer schweizerischen Wirtschaftszeitung war unter der Rubrik "Auch das noch!", in der jeweils Kurioses und/oder Humoristisches präsentiert wird, ein höchst interessanter Text zu finden. Aus meiner Sicht ist er weder kurios noch humoristisch, er ist reine Wahrheit. Zuerst einmal der Text:

20 Rezepte für ein totes Pferd.
Eine Weisheit der Dakota-Indianer sagt: "***Wenn du entdeckst, dass du ein totes Pferd reitest, steig ab*.**"
Doch Manager versuchen oft andere Strategien, nach denen in dieser Situation gehandelt wird

Sie sagen sich:

- Wir besorgen eine stärkere Peitsche.
- Wir wechseln den Reiter.
- Wir sagen: *"So haben wir das Pferd doch immer geritten*."
- Wir gründen einen Arbeitskreis, um das Pferd zu analysieren.
- Wir besuchen andere Orte, um zu sehen, wie man dort tote Pferde reitet.
- Wir erhöhen die Qualitätsstandards für den Beritt toter Pferde.
- Wir bilden eine Task-Force, um das tote Pferd wiederzubeleben.
- Wir schieben eine Trainingseinheit ein, um besser reiten zu lernen.
- Wir stellen Vergleiche unterschiedlicher toter Pferde an.
- Wir ändern die Kriterien, die besagen, ob ein Pferd tot ist.
- Wir kaufen Leute von außerhalb ein, um das tote Pferd zu reiten.
- Wir schirren mehrere tote Pferde zusammen an, damit sie schneller werden.
- Wir erklären: *"Kein Pferd kann so tot sein, dass man es nicht noch schlagen könnte.*"
- Wir machen zusätzliche Mittel locker, um die Leistung des Pferdes zu erhöhen.
- Wir machen eine Studie, um zu sehen, ob es billigere Berater gibt.
- Wir kaufen etwas zu, das tote Pferde schneller laufen lässt.
- Wir erklären, dass unser Pferd "besser, schneller und billiger" tot ist.
- Wir bilden einen Qualitätszirkel, um eine Verwendung für tote Pferde zu finden.
- Wir überarbeiten die Leistungsbedingungen für Pferde.
- Wir richten eine unabhängige Kostenstelle für tote Pferde ein.

Na toll. Jetzt wissen wir es aus erster Hand. Und jeder der es gelesen hat amüsiert über die "blöden Manager" geschmunzelt und geht dann zum normalen Tagesgeschäft, zu den alltäglichen Problemen, über. Da wird dann versucht, die Umsatzentwicklung mit der allgemeinen Konjunktur zu erklären; die letzte,

misratene Werbekampagne durch FengShui-Kenntnisse aufzupeppen; seine unteren Chakren zu energetisieren, weil es im Bett nicht mehr so gut läuft; oder die 105te vergebliche Diskussion über die Kommunikation mit dem Partner in Gang zu bringen.

Anstatt zu erkennen: **"*Wir reiten auf einem toten Gaul.*"** und endlich abzusteigen.

---

letzte Aktualisierung am: 17.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Relative Fähigkeiten

Deine Fähigkeiten müssen primär dir nutzen. Sollten sie auch einen Vorteil für einen anderen Menschen haben, dann ist das, für beide fantastisch. Aber, es ist sinnlos, eine Fähigkeit einzusetzen, die einem anderen nutzt, dir aber schadet. Logisch oder?

Jedoch handeln viele Menschen gegen ihre Interessen. Fragst du andere mal, was ihre besten Fähigkeiten sind, bekommst du alles aufgelistet, was an menschlichen Verhaltensweisen existiert: "*Ich kann gut zuhören*", "*Ich bin kooperativ", "Ich kann* (dies ...oder jenes)"

Alles positive Fähigkeiten? Oder? Und doch können sich dies positiven Ressourcen gegen einen selbst richten, wenn sie von anderen für ihre Zwecke eingespannt werden.

Was nutzt es dir z.B. wenn du **gut zuhören** kannst, der andere sich hinterher besser fühlt, und du dir wie ein seelischer Abfalleimer vorkommst?

NA? Sags mir ..... los.

---

letzte Aktualisierung am: 08.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Dyna-Brainstorm

Du hast ein Ziel definiert und weißt nun nicht wie du es umsetzen sollst. Macht nichts. Hier mein Tip. Benutze die Dyna-Brainstorm Methode.

Wie die funktioniert? Ganz einfach:

Angenommen du willst der beste Trompeter in deiner Stadtkapelle werden, aber du kannst überhaupt nicht Trompete spielen. Dann stelle dir die zwei Fragen, die mit "W" beginnen. "***Wie....***" und "***Was ....***". "*Wie kann ich es erreichen*?" und "*Was kann ich tun, um es zu erreichen?*" Schreibe mindestens 20 Antworten auf. Aber bewerte sie noch nicht. Nehme auch die abstrusesten Ideen. Schreibe alles auf. Egal wie es kommt.

Z.B. "*Ich müßte einen Lehrer finden.", "Ich muß mit eine Trompete kaufen", "Ich brauche täglich 2 Stunden Zeit zum üben.."* usw. usw.

Nehme nun die 5 Besten und schreibe für jeden einzelnen mindestens 20 Ideen auf, wie du sie umsetzen kannst.

Und fange endlich an.

---

letzte Aktualisierung am: 09.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Sage klar und deutlich was du willst, und du bekommst es ....

....vielleicht.

Ich staune immer wenn ich hören, wie sich erwachsene Menschen unterhalten. Der eine möchte irgend etwas von einem anderen und anstatt es einfach klar und deutlich auszusprechen, was man will, **druckst man herum**. In der Hoffnung der andere kann Gedanken lesen, läßt man vieles unausgesprochen und benutzt unpersönliche Floskeln. Rät der Partner nicht was man will und macht etwas anderes ist man enttäuscht. Das geht mir gehörig auf den Zeiger.

Also möchtest du etwas von einen Partner, Kollegen, von deiner Frau frag einfach, klar, deutlich und direkt.
Keine Umschweife keine *Könnten wir nicht wieder einmal ...* oder "*was hältst du davon wenn wir mal wieder...*"oder ähnlichen Dünnsinn, wie er in diversen Zeitschriften unter der Rubrik "psychologische Gesprächshilfe" oder so, wie saures Bier angeboten wird.

Stell dir mal vor; Du schläfst den Schlaf der Gerechten träumst irgend etwas Geiles. Wachst auf, schaust zur Seite und erblickst deine Frau/Freundin. Unter deiner Decke regt sich was. Sie wacht auf, blickt dich an. Du ziehst deine Decke zurück und zeigst ihr deinen Lümmel - mit den Worten: *Mach ihn klein* ...." und grinst dabei.

Sie greift langsam neben das Bett ..... greift deinen Hausschlappen und PATSCH, bekommt der Kleine einen um die Ohren... und .... ist wieder schlaff.

Ist es das was du wirklich wolltest ?????? Also sag klar und deutlich was du möchtest und du bekommst es vielleicht. Sagst du es nicht bekommst du es bestimmt nicht!

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Reaktions-Reaktions Gesetz

Wir leben in einer komplexen, venetzten Gesellschaft. Alles was wir tun, ist irgendwie auch mit anderen Menschen verkoppelt. Deren Reaktionen sind von unseren Handlungen abhängig **und** umgekehrt. Alles hängt irgendwie mit allem zusammen und ist ein ewiger Kreislauf, eine Einheit aus den unterschiedlichsten Handlungen und Folgen und Folgen und Folgen. Ein Kreis aus Reaktion-Reaktion-Reaktionen usw. Ohne Anfang. Deswegen kann man auch nicht einem Menschen oder einer speziellen Situation die Schuld alleine zuweisen.

Ein "*An-mir-liegt-es-bestimmt-nicht-Spiel*" ist demnach genau so unsinnig wie *das "Du-bist-schuld-das-ich-mich-schlecht-fühle*" und "*Wenn-du-nicht-wärst-dann-würde-es-mir-besser-gehen.*"-Spiel.

Trotzdem hindert es viele Menschen nicht daran, solchen Unsinn von sich zu geben. Und das Tollste daran ist: Sie glauben den Quatsch auch noch.

Wahnsinn....

---

letzte Aktualisierung am: 28.08.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Finanzgenie in dir erwacht....

Analysiert man das Leben von erfolgreichen, vermögenden Menschen mit denen der "Breiten Masse" zeigen sich erstaunliche Unterschiede. Ich beschreibe diese hier aus der Sicht der "Breiten Masse", zu der du wahrscheinlich gehörst. Reflektiere einmal darüber nach und treffe deine Entscheidungen.

1. Die meisten Looser haben gemischte Assoziationen von Geld, die im krassen Widerspruch liegen. "*Der hat sein Geld mit unredlichen Mitteln verdient ...*", "*Reichtum macht charakterlos...*" ..sind z.B. solche Redensarten, die Geld-mit UnLust assoziieren und auf Neid basieren. Verbanne sie aus deinem Hirn.

2. Weiterhin machen sie kein absolutes Muß aus dem Geld-verdienen. Sie dümpeln vor sich hin und .....

3. haben sie keine Strategie oder Pläne geschmiedet, die ihnen den Reichtum bringen soll.

4. haben sie meistens das Versagen schon einkalkuliert. "*Ich versuchs mal...*" oder "*Mal sehn obs klappt....*" -Aussagen sind einwandfreie Indizien für diesen Punkt.

5. hören sie auf Experten und lassen sich von ihnen beeinflussen. Experten sind meistens Fachidioten, die sich zwar auf einem Gebiet perfekt auskennen, aber deswegen nicht in diesem speziellen Fall, Recht haben müssen. Erfolgreiche Menschen holen sich Rat, entscheiden dann aber für sich selbst, und tragen die Konsequenzen alleine..

6. Bequemlichkeit und Faulheit sind häufige Träumekiller. Aber das kennst du ja selbst...

7. Sehen sie Rückschläge als etwas Endgültiges an. Kein zweiter Versuch wird gestartet, obwohl sie es nur immer weiter probieren müssen. Erinnere dich an das Kapitel über die Ziele. Hier ist der Weg erklärt.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Hat die Welt mich eigentlich verdient?

Oft erkenne ich oben genannte Aussage in den Bemerkungen von anderen. Nicht immer in diesen Worten, aber doch so gemeint. Sie klagen und jammern, jeder sei gegen sie und das sie immer die ganze Verantwortung tragen müssen. Sie leiden und lamentieren darüber, warum keiner ihr Talent entdeckt und ihre Leistungen anerkennt.

Ich sage dazu: **Das Leben ist wie ein Supermarkt, wenn du Anerkennung willst**. Du bist einer der 5 Milliarden Artikel, die im Regal liegen. Du mußt für andere einen Wert darstellen, wenn sie sich mit dir abgeben, sonst bleibst du als Ladenhüter im Regal und vergammelst. Alles Klagen darüber bringt absolut nichts.

Den anderen dafür die Schuld zuweisen, ist im allgemeinen nur eine Ausrede selber nichts zu tun. Inaktivität oder eine im Kreis laufende Bewegung bringt absolut nichts und hilft keinem. Gerade die Technik des "Abwartens auf eine bessere Zeit, oder das sich irgend etwas zu deinen Gunsten ändert", ist eine verloren Zeit. Es kann zwar sein, das dies einmal passiert, aber wahrscheinlicher ist es das du vorher ins Gras beißt.

Also nutze deine Talente und lies mal die Kapitel über die Ziele und die Technik der Meister- und benutze dieses Wissen.

---

letzte Aktualisierung am: 15.01.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Bedürfnis nach Sinnesreizen und Streicheleinheiten.

Bei allen Bedürfnissen und Methoden, die wir bis jetzt durch diskutiert haben, ist uns ein wichtiges bis jetzt noch nicht aufgefallen. *Es ist so unscheinbar, aber von so weitreichender und elementarer Wichtigkeit,* das ich es dir hier nicht vorenthalten kann und darf. Das lustigste dran ist, daß du es fantastisch nutzen kannst um die Menschen die dich umgeben, auf Grund dieses Bedürfnisses, in deinem Sinne zu beeinflussen.

Eltern von kleinen Kindern wenden es manchmal fast automatisch bei der Erziehung ihrer Sprößling an. ***Es ist das Bedürfnis nach Sinnesreizen, Anerkennung und Stimulation.***

Der Mensch ist ein soziales Wesen und alleine, nur auf sich gestellt, fast nicht lebensfähig.

Einzelhaft gehört mit zu den schlimmsten Stafen , die sich Menschen bis heute ausdenken konnten.

Stecke jemanden von allen Sinnesreizen abgeblockt in einen dunklen Raum, so treten nach einiger Zeit Halluzinationen auf, bei denen sich das Gehirn selbsttätig mit Reizen versorgt.

Kleinkinder und Babys, die ohne soziale Ansprache wie streicheln, spielen, freundliche Blicke u.s.w versorgt werden , sterben oder tragen schwere psychische Schäden davon.

So schlimm dies auch ist, so genial ist die Methode, die sich aus der logischen Konsequenz daraus und dem Wissen der menschlichen Verhaltensweisen ergibt: Möchtest du, daß dein Partner / Geschäftsfreund / Geliebter und andere, für dich angenehme Verhaltensweisen (VHW) wiederholen, so gebe sofort, wenn er diese VHW ausführt ein positives und für ihn angenehmes Feedback (Hin auf Positives). Da ihm dies angenehm ist, wird er seine VHW wiederholen, weil es ihm auch angenehme Gefühle einbringt. Andererseits möchtest du, er soll eine andere bestimmte VHW ablegt, dann gebe **sofort** so viele extreme unangenehme Gefühle zurück, das er die Schnauze voll hat und dich lieber damit in Ruhe läßt.

Leider oder Gott sei Dank (je nach Sichtweise) kann man nicht immer mit solchen Kanonen auf Spatzen schießen, sonst ist man ganz schnell selber der Doofe. Aber hier kannst du nun das o.g. Bedürfnis nach Sinnesreizen und Streicheleinheiten für dich einsetzen und arbeiten lassen.

Überlege einmal warum manchmal Kinder, obwohl sie sofort bestraft werden, dauernd Blödsinn machen und diesen ständig wiederholen? Da die meisten einen permanenten Mangel am o.g. Bedürfnis besitzen, sind sie so verdreht, daß negative Reize (Strafe, Standpauke ...) immer noch besser als gar keine sind. Dies hält sich das ganze Leben hindurch.

Hier setzen wir nun den Hebel an. Erlebst du an jemanden eine unangenehme VHW gebe keinerlei Feedback. Überhöre z.B. die dummen Bemerkungen deiner Freundin oder das Herumgeblubber deiner Arbeitskollegen. **Zeigst du auch nur einmal eine klitzekleine Reaktion, hast du geloost**. Du brauchst hier natürlich für einen kurzen Zeitraum eine erhebliche Selbstbeherrschung. Aber es lohnt sich.

Jedes Verhalten, das keine Ergebnisse bringt, wird nicht wiederholt, da es sinnlos ist.

Genial oder ??

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der innere Dialog.

Wir schwätzen ständig in Gedanken mit uns selber. Keine Sekunde steht die Plappermaschine still. OK, da man diese nur schwer abstellen kann (es geht im "Autogenen Training", und unter Hypnose) sollten wir versuchen unsere inneren Dialoge so zu modifizieren, daß diese uns helfen und nicht behindern. Doch vorher noch ein paar Erklärungen.

Ich brauche es dir nicht bestimmt nicht zu erzählen. Die meisten unserer inneren Dialoge sind negativer Natur*: "Das geht bestimmst schief", "Was das wohl wieder kostet?*", "*Immer muß mir das passieren*!" und auch wenn wir gefragt werden wie es heute auf Arbeit (oder sonstwo) war, geben wir die Antwort*: "Nicht schlecht", "Es geht so*"(selbst wenn der Tag relativ gut war) oder sonstiges "Herab-ziehendes".

Doch zurück zu unseren Gedanken. Wir könnten uns nun seitenweise darüber auslassen, warum dies so ist, jedoch bringt es uns keinen Deut weiter. Konzentrieren wir uns lieber auf unser Ziel: Wie kann ich meine Selbstgespräche so verändern, daß ich mich frei entfalten und nicht eingesperrt, wie in einer Zigarrenkiste, fühle?.

Ganz einfach: Verändere A.)was du zu dir sagst, oder verändere B.)wie du es zu dir sagst. Oder beides zusammen. (Ist am effektivsten J)

- Zu 1.
  Benutze andere Worte. Spreche positiv mit dir.
  Ein Wort der Warnung sei hier angebracht. Solltest du nun einwenden, daß "Positives Denken und Sprechen" = Naivität und eine Selbsttäuschung, und das "Negatives Sprechen und Denken" = Realismus seien, dann tue mir und dir einen Gefallen und verlaß diese Seiten. Danke.
- Zu 2.
  Wenn du die Art und Weise wie du zu dir spricht änderst, dann beeinflußt du damit auch deine Gefühle.
  Frage: Wo sind deine "inneren Dialoge" angesiedelt. "Hörst" du diese Stimme im Kopf, oder so, als wenn dir jemand mit dir spricht. Oder von oben , oder wie?
  Versuch diese Stimme gedanklich in deine Kehle zu legen, so als wenn du richtig sprechen würdest. Noch besser - rede laut. Dadurch erkennst du, daß du der Urheber dieser Gedanken und Sprüche bist. Und du kannst sie ändern. Oder wer sonst?
- Einen habe ich noch:
  Funktioniert beides nicht so richtig, dann benutze die Musikmethode. Singe oder summe eine Melodie (laut oder nur im Kopf) Da das Bewußtsein nur einen Gedanken zur Zeit verfolgen kann, hast du die unangenehmen Gedanken verdrängt. So einfach ist es.

Bitte schön.

---

letzte Aktualisierung am: 17.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Illusion der Sicherheit

"Ihr Arbeitsplatz ist sicher, wenn sie auf eine Gehaltserhöhung verzichten!" hörst du von deinem Chef. Wenn man einmal davon absieht, das dies ein primitiver Erpressungsversuch ist, so ist diese Aussage eine klare ***"Angst-Manipulations-Technik"*** die mit der Angst vor der Veränderung arbeitet. Er will dich mit der ***"Illusion der Sicherheit ködern"***, die auf eine Yeti-Verhaltensweise zurück zu führen ist.

Der Yeti mußte permanent aufpassen. **Jedes Unbekannte konnte ihm gefährlich werden**. Alles Bekannte gab ihm Sicherheit. Und dies ist bis heute so geblieben.

Mit der ***"Illusion der Sicherheit"*** bzw, der ***"Angst vor dem Unbekannten"*** zu arbeiten ist heute eine **gängige Manipulations- und Arbeitsweise**. Denke mal darüber nach, wer alles mit diesen Ängsten arbeitet: Politiker, Pfarrer, Chefs, Eltern, Abteilungsleiter, Versicherungen und andere.

Nichts ist sicher. Jede Sekunde kann sich etwas ereignen, das dein Leben in eine andere unbekannte Richtung drängt. (Puzzle-Denkmodell). Kein Arbeitsplatz ist sicher; keine Beziehung ist sicher; kein Geschäftsverbindung ist sicher. Laß dich also nicht mit einer Illusion abspeisen. Nur eins ist sicher: Jeder von uns beißt früher oder später in´s Gras.

Das ist sicher. Sonst nichts.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Grundmotive aller Handlungen.

In den meisten Kapiteln sind die Beschreibungen der Motive allen Handelns beschrieben. Hier aber noch einmal eine Zusammenfassung, der Gründe, warum wir etwas ausführen.

Der erste und wichtigste Motivation aller Handlungen ist die Doppelstrategie, die in jedem weiterentwickelten Lebewesen existiert und aktiv ist: **"Bewege dich, bei einem sinkenden ABP, auf Angenehmes zu und von Unangenehmen weg."** Dies ist die Grundmotivation, die das Leben erhält und schützt. Witziger weise kann jeder Mensch selbst bestimmen, was ihm angenehm und was ihm unangenehm ist. **Was für den einen das größte Glück der Welt ist, findet ein anderer zum kotzen.** (....entschuldige die Ausdrucksweise, aber so ist es). **Hier liegt ein großes Problem bei der Kommunikation mit anderen.** Doch davon gleich mehr.....

Die zweite lautet: **Erkennst du ein Ereignis im Ansatz und kannst es in die beiden o.g. Kategorieren einordnen, handle dem entsprechend. Dies ist die Grundlage allen Lernens. Es sind verinnerlichte Regeln, die automatisch ablaufen.**

Die dritte und letzte Motivation basiert auf der zweiten und ist die logische Fortsetzung. **Immer wenn du etwas gelernt hast, bedeutet das, es sind bevorzugte Nervenbahnen im Gehirn installiert, die automatisch genutzt werden. Du denkst nicht mehr nach, sondern handelst gewohnheitsmäßig, quasi vollautomatisch**. Du machst einfach so weiter, wie du es schon immer gemacht hast. Es hat ja irgendwann auch einmal Erfolg gehabt.

Auf diesen 3 Grundmotivationen bauen alle Regeln, Werte und Verhaltensweisen auf. Willst du ein Verhalten bei dir oder einem Partner analysieren, beachte immer die o.g. Motive.

Jedes Verhalten begann immer mit der Suche nach dem Angenehmen oder/und die Vermeidung von Schmerzen. Manchmal sind diese Gründe durch die Lernfähigkeit des Gehirns umgedeutet worden. Bei der Erziehung von Kleinkindern, werden diese Grundbausteine der Regeln und Werte gelegt. Durch das Prinzip von Belohnung und Strafe, werden Programme gebildet, gefestigt und verinnerlicht. Dabei kommt es oft vor, daß ursächlich primär-lebensbejahende Programme durch die Erziehung negiert werden. Dieser Vorgang kann auch umgekehrt stattfinden. D.h. Negatives wird in Positiv umgedeutet. Und dies alles nur, weil wir darüber nachdenken und den realen Bezug nicht beachten. Einmal installiert wirst du deine Programme nicht mehr von alleine los. Du mußt daran arbeiten.

Bei Tieren, da sie nicht nachdenken können, gibt es das nicht. Dort sind alle primären Verhaltensweisen echt und direkt. Sind wir wirklich die **über-legenere** Spezies?

Beachten wir die ursächlichen Bedürfnisse, ohne Worte, nur aus dem Gefühl heraus, sind wir in der Regel ehrlicher und zufriedener zu uns selbst.

Aber man kann im Prinzip alles auf 2 Grundinteressen zurückführen. Heute geht es im fast generell nur noch ums Geld und um Sex. (Wie ich darauf komme? Schau mal in den gängigen Internet-Suchmaschinen nach den am häufigsten eingegebenen Suchworten.)

zum 2.Motive-Kapitel

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Morgen, morgen nur nicht heute ...

Kennst du diese Spruch? Mit Sicherheit.

Schau dich um, diese Verhaltensweise des ***"alles auf die lange Bank schieben***" ist weit verbreitet. Morgen, übermorgen, nächste Woche, bald .... müßten einigen Dinge erledigt werden.

Nach meinen Nachforschungen warum manche Dinge nicht oder nur schwer erledigt werden **fand ich zwei Hauptgründe**. Zum einen die Hoffnung, die Situation würde sich auch so von alleine ändern, wenn man nur lange genug wartet. ***Die "Es wird schon besser. Warten wir erst einmal ab."- Methode***. Und zum anderen, kennt man nicht das Ergebnis, wenn man etwas unternimmt. Macht man was, verschlechtert sich die Gesamtsituation; macht man etwas anderes , verschlechtert es sich auch. Egal was man unternimmt, es ist förmlich ein Griff ins Klo. Also macht man nichts. Und guckt nur blöd.

Hinterher kann man ja jammern, klagen und sich bedauern.

Die Menschen sind schon merkwürdige Wesen.....

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wie du mit unangenehmen Personen fertig wirst.

Du hast täglich mit Menschen zu tun. Je nachdem, entweder mit wenigen oder manchmal mit mehreren hundert.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der es wichtig ist mit anderen zu kommunizieren. Egal ob auf der Straße, im Büro, in der Schule , im Betrieb und überall. Wenn dir jemand sympathisch ist, fällt es dir wahrscheinlich leicht dich mit dem anderen auseinander zu setzen.

Hast du aber beruflich mit Menschen zu tun, oder willst etwas von ihnen etwas verkaufen, dann ist es extrem wichtig ein positives Verhältnis zu entwickeln. Wie das funktioniert erfährst du im Kapitel: "Immer beliebt sein (Schleimen was das Zeug hält)"

In diesem Abschnitt behandle ich , wie du mit unangenehmen Personen fertig wirst. Du kennst sicher selber welche. Hausmeister, "kleinen Chefs" (ihnen ist ein eigenes Kap. gewidmet), Nachbarn, die Schwiegermutter, Vertreter, und anderen "Arschtörtchen".

Versuche mit ihnen klar zu kommen ("Immer beliebt sein"). Ist es dir nicht möglich, weil es zu viele Energien kostet bzw. sie dir extrem auf die Klöten gehen, dann empfehle ich dir folgende Strategie:

1. Stärke zeigen.
- Zeige das du es auf jeden Fall mit ihnen aufnehmen wirst.
- Signalisiere das sie verlieren werden, wenn sie sich mit dir einlassen.
- Bring dich in eine Physiologie (Körperhaltung) die Stärke und Kampfbereitschaft signalisiert.
- Halte an deinen Werten und Vorstellungen bombenfest und laß dich auf keine Diskussion ein:

Das hält sie meistens schon zurück. In der Regel sind das nämlich kleine Würstchen, die auch einmal ein Gefühl von Macht erhalten wollen. Sehen sie das sie auf Widerstand stoßen, lassen sie es meistens sein. Sind sie aber extrem hartnäckig, gehe in die Stufe 2 über:

2. Die offene Konfrontation und der offene Kampf.
- Benutze die NÖ-Technik wenn du schon mit ihnen zu tun hast.
- Stelle einfache Behauptungen auf, die nicht nachzuvollziehen sind
- Benutze die Methode: "Jeden Tage einen Joke". (können ruhig die *Härteren* sein)

- Greif sie mit Worten direkt an und benutze die Abwehrmanöver aus dem Kapitel "Die PRGs in der Gesellschaft".
- Ignoriere ihn einfach.

Um die o.g. Ausführungen praktisch zu erläutern , hier wieder ein Geschichte, mitten aus dem Leben:

Unser Ex-Hausmeister, ein "Arschtörtchen hoch 3".
Scheißfreundlich am Anfang. Aber in ihm waren die 4 folgenden Programme schwer aktiv:
1. Dies ist ein ruhiges Haus, und ich sorge dafür.
2. Was ich sage ist das Gesetz, weil es ja so im Vertrag steht.
3. Ordnung muß sein. (Hausordnung)
4. Kinder machen nur Ärger.

Und so verhielt er sich dann auch. Kinder machen Lärm. Wenn sie auch nur am Haus vorbei liefen oder auf der Straße Fußball spielten, pöbelte er sie schon an sie sollen verschwinden. Die Hausbewohner tyrannisierte er mit blödsinnigen Forderungen, sie sollen die Hausordnung (Putzplan und Ruhezeiten) einhalten.das ging so weit, das man z.B. nach 18.00 seiner Meinung nach nicht mehr die Waschmaschine in der Wohnung laufen lassen sollten. Kleinste Verfehlungen ahndete er sofort mit einem der Ankündigung von Anrufen beim Vermieter. Rief er bei, in seinen Augen bei schweren Verfehlungen, tatsächlich an, dann übertrieb er hemmungslos. Er sagte auch immer zu uns, die anderen Mieter hätten sich bei ihm beschwert das ..... (irgendwas).

Irgendwann unterhielten wir Mieter uns und es stellte sich heraus: *Keiner hatte sich beschwert. Alle hatten unter ihm zu leiden.*

Also entwickelte ich eine fiese Strategie, die auch funktionierte:
Erst sammelten wir alles, was wir über ihn wußten. Dabei kamen die o.g. Regeln in unser Bewußtsein. Dann fanden wir heraus, das er jeden morgens zum Kiosk (Wasserhäuschen) um sich die Tagesration an "Dope" zu besorgen. Damit hatte ich die ultimative Waffe in der Hand.

Wenn er nun kam und irgendwas wollte, kam von jedem von uns der Spruch: "*Meine Herren, so früh schon jesoffen...*" , "*Komm geh lieber zum Kiosk...*" oder "*Na schon Mut angetrunken ...?*" . Also keine Reaktion mehr auf den Inhalt seiner Aussagen, sondern immer sofort **negatives** losgelassen. Gleichzeitig spielten wir ihm harmlose Streiche. Als er uns daraufhin ansprach, beschwerten wir uns alle gleichzeitig beim Vermieter, das er uns stark alkoholisiert mit schwachsinnigen Vorwürfen anpöbelte.

Das war's. Den Posten war er los. Einer von uns hat ihn nun übernommen. Er hat noch ein paar Trotz-Versuche gestartet, die wir aber leicht abwehren konnten. Und

als er es begriffen hatte, ignorierten wir diesen Arsch konsequent. Das Ergebnis: **"Keine Probleme mehr".**

Hier zeigt sich die ganze Palette. Er hatte nun das Programm verinnerlicht: "**Mache ich was, schadet es mir"**

Und noch ein Beispiel, aus dem Leben.

Am Samstag Morgen, ich wollte gerade einen Film in die Videothek zurück bringen. Ich hielt genau neben dem Eingang und blockierte dabei, zugegebenermaßen, 2 Parkplätze im Hof. Einen von der Videothek und einen von einem Sonnenstudio nebenan.

Ich stieg gerade aus, und wollte den Film abgeben, da kam so ein durch die Sonnenbank gestyltes Empfangsmausi aus dem Studio und maulte mich an. *Sie blockieren mit unseren Parkplatz. Parken sie bitte auf der anderen Straßenseite".* (Wer geht denn Samstags um 9.00 ins Sonnenstudio?). Ich wollte gerade erklären, daß ich nur 30 Sekunden zum abgeben der Kassette bräuchte. Sie wiederholte ihre Forderung mit Nachdruck, gemäß meiner Maxime : **Keine Diskussionen.**

Da ich keine Lust auf Diskussionen und Müllgespräche hatte, parkte ich also 2 Meter weiter rechts und gab den Film ab.

Als ich wieder raus kam, stand schon wieder einer auf neben dem Eingang und Blondlöckchen kam schon wieder raus geschossen. "*He he*" dachte ich mir. Sie ließ den gleiche Spruch, wie bei mir ab. Und der Typ im Auto, was machte er nach dem er ausgestiegen war? Er klopfte ihr auf die Schulter und sagte *Is´ ja schon gut mein Kindchen, geh mal wieder unter die Sonnenbank*" und verschwand in dem Videoladen.

Was ich damit sagen will? Hab ich auch keine Ahnung. Aber gut, daß wir mal darüber gesprochen haben

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Scherzfragen.

Scherzfragen sind eine wichtige Waffe, um in Gesellschaft Intellektuelle auf den Boden der Tatsachen zurück zubringen. Der Haß, der dir dann entgegenlodert, wird versüßt durch die Liebe und das Lachen der Menschen wie du und ich. Die folgende Sammlung garantiert 100%ige Brüller, und blau-grün gehauene Oberschenkel bei Leuten mit Humor, bei anderen nur blankes Entsetzen.

Stelle dir einmal vor, du bist auf einer Cocktailparty mit den Abgesandten der bolivischen Delegation, und dann kommst du mit folgenden Dingern aus der Bibel von Gott JOKUS.

Was passiert, wenn man eine Nadel ins Wasser wirft?
Dann kriegt sie Wasser ins Ör.

Auf welcher Seite haben die Hühner die meisten Federn?
Aus der Außenseite.

Wußten Sie, daß Goethe bis zu seinem 5 Lebensjahr ein Ananlphabet war?

Wußten Sie das Frauen mit 19 mehr Heiratschancen haben, als Frauen mit 19 Kindern?

Um Wieviel ist der Amazonas länger als der Nil?
Um 5 Buchstaben.

Was haben ein Dackel und ein kurzsichtiger Frauenarzt gemeinsam?
Eine feuchte Nase.

Was bedeutet TEAM?
Toll, **e**in **a**nderer **macht**'**s**..

Was macht eine Pornodarstellerin, wenn sie keine Lust mehr auf Sex hat?
Heiraten.

Wird der Penis im Alter länger oder kleiner?
Beides. Es bleibt länger kleiner.

Warum betäubt man im OP nicht mehr mit Äther?
- Damit die Ärzte rauchen können.
Und warum tragen sie dann einen Mundschutz?
- Damit sie die Messer nicht ablecken?

Was ist das Gegenteil von Festhalle?
Losbude

Woran erkennt man ein schottisches Schiff?
Keine Möwen.

Warum lecken die Tiere ihre Geschlechtsteile?
Weil sie es können....

Wie kann man Postbote ohne O schreiben?
Briefträger

Was ist schlimmer als ein angebissener Apfel mit einem Wurm?
Ein angebissener Apfel mit einem halben Wurm.

Wie redet ein Bauchredner?
Wie ihm der Nabel gewachsen ist.

Wie nennt man einen verheirateten Vollmatrosen mit 7 Kindern?
Vater.

Was ist ein heiliger BH?
Wenn du ihn hinten aufmachst, fallen vorne 2 auf die Knie.

Wie nennt man einen Liliputaner mit 7 Kindern?
Fruchtzwerg.

Was hat der Schneider mit seiner untreuen Frau gemacht?
Verflucht und zugenäht.

Was ist wenn Anna badet?
Ananas.

Was ist der Unterschied zwischen einer irischen Hochzeit und einer irischen Beerdigung?
Ein besoffener Ire weniger.

Welcher Sack hat Zähne?
Der Freßsack.

Welches ist der höchste Feiertag der Beamten?
Der Siebenschläfer.

Wieviel Tiere hatte Moses auf der Arche?
Es war Noah.

Wie nennt man einen Cowboy, der sein Pferd verloren hat?
Sattelschlepper.

Was ist, wenn ein Auto im Schnee stecken bleibt?
Winter.

Wie nennt man einen Lüneburger, der aus der Kirche ausgetreten ist?
Lüneburger Heide.

Welche Worte machen den Hai glücklich?
Mann über Bord.

Welcher Haarfarbe sagt man ewiger Treu nach?
Weiß.

Wie nennt man einen Bumerang, der nicht mehr zurück kommt.
Stock.

Warum laufen Dudelsackspieler bei Musizieren?
Bewegliche Ziele sind schwerer zu treffen.

Wie nennt man den Weg von zu Hause bis zur Kneipe?
Durststrecke.

...und nun noch ein paar unterhalb der Gürtellinie....(ich wußte, daß du drauf wartest...)

Wie heißen die 4 Worte, die beim Sex stören?
....Schaaaatz, ich bin zurück!

Was ist der Unterschied zwischen Bumsen und Blasen?
Schon mal Bumsen an den Füßen gehabt?

Was ist der Nachteil von oralem Sex?
Du siehst nix.

Was sagt der Macho, wenn er beim Oralverkehr keine Erektion bekommt?
Passiert dir das öfters?

Wie nennt man die Schambehaarung kleiner Frauen?

Zwerchfell.

Wie begrüßt ein Retortenbaby seinen Vater?
Tach du Wichser.

Was fängt mit P an und wird steif?
Pudding.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Kommunikationsunterschiede Männer-Frauen.

Betrachtest du einmal Männer und Frauen wenn sich sich gegenseitig Fragen stellen, wirst du feststellen, obwohl sie die gleiche Sprache sprechen,verstehen sie sich nicht.

Dazu ein Beispiel von einem Freund, bei dem ich zu Besuch war als sich etwas folgender Dialog anspielte. Er fragte seine Frau: "*Kann ich morgen Nachmittag das Auto haben?*" (Wenn nicht, hätte ich ihn abgeholt.. Keine Probleme also). Ihre Antwort war der Grund für dieses Kapitel. "*Hmmm.Nee.... Ich müßte morgen einkaufen...., und die Kinder gehen zum Schwimmen* ..." .. und dann klagte sie uns noch 5 Minuten lang vor, wie anstrengend das Leben als Hausfrau am Dienstag sei..

Da er damit nichts anfangen konnte, überdachte er die Antwort und ... "glaubte" am Anfang (nach dem Hmmm..) "Neee" herausgehört zu haben.

Er ließ die Kiste also zu Hause, fuhr mit dem Bus und ich brachte ihn abends wieder zurück . Als ich ihn abends nach hause brachte, stellte ich ganz belanglos die Frage an seine Frau,"Na , wie war dein Tag" (Wer dumm fragt ...). Ich bekam darauf zu hören, sie hätte das Auto gebraucht um ...(irgendwas)...zu erledigen. Aber wir hätten es ja mitnehmen müssen....". Als wir erwiderten , sie hätte doch gestern die Frage ... mit "...Neee..." beantwortet und es hätte den ganzen Tag in der Garage gestanden, gings rund. .....

Ich dachte nach, und kam zur *Erkenntnis der Kommunikations-Unterschiede* .

Männer denken erst, was sie sagen wollen und tun es dann evtl. auch.

Frauen fangen an zu reden, ohne sich darüber klar zu sein, was sie sagen wollen. Sie überlegen und denken nach während sie reden.

(Im statistischen Mittel.)

Beachte dies bei jeder Kommunikation mit den anderen Geschlecht.

Die Technik der Frauen ist so genial, daß sogar professionelle Blender, ich meine Chefs, Funktionäre und Politiker, diese Technik nutzen, **um Tatsachen zu verschleiern**.

Dazu wieder ein Beispiel aus dem Leben: Bei der letzten Betriebsversammlung, bei der ich anwesend war, fragte jemand die Geschäftsführung : "*Wie ist das jetzt mit der Abteilung XYZ, wird diese jetzt innerhalb des nächsten Monates geschlossen?"*

Klar, das hier niemand gerne sagt: *"JA, nächsten Monat ist Schluß und du Sack liegst auf der Straße"*. Der Chef dieser Abteilung erhob sich, schritt langsam zum Rednerpult und fing an: "*In einer Zeit wie der heutigen kann keine Abteilung .....*". Es erfolgte eine 4 minütige Anprache über Kosten, Rentabilität, Fortschritt und anderen Brechargumenten. Keine Antwort auf die Frage. Nur doofe Sprüche. Unser Fragesteller hatte sich schon wieder gesetzt und der Chef schritt auch wieder auf seinen Platz.

Da gingen mit mir die Gäule durch. Ich ging nach vorne und griff in diese Verschleierungsmethode mit folgenden Worten ein: "*Gut und schön. Ihre Ausführungen waren sehr interessant und informativ. ...Pause ..(Loben muß sein .... und dann aber die Keule...) Aber ich habe da noch eine Frage...*" und dann habe ich die Frage des Kollegen **im Wortlaut wiederholt**. "*Wie ist das mit der Abteilung XYZ, wird diese jetzt innerhalb des nächsten Monates geschlossen?"* .

Alle hatten natürlich sofort gerafft, was hier abging und das Volk tobte los. Brot und Spiele.....

Erinnere dich hier an die Regeln der Ziel-Erreichung. Weitermachen bis sich der Erfolg einstellt.

.... Zum 2.Kapitel ...

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Grundlagen zur Durchsetzung der eigenen Interessen.

Im "Gewissen?? Nein danke!!" hast du nun gelesen. daß es für dich nur von Vorteil ist, wenn du deine Meinungen, Programme, Werte und Regeln selbst aufstellst bzw. dir klar machst, welche du einhalten, befolgen und welche du abstellen mußt.

Ich weiß auch das es leichter gesagt als getan ist, wenn man nicht die "Grundlagen zu den Programmänderungen" kennt. Aber dafür hast du ja mich. Damit die Methoden und Techniken aber auch funktionieren, muß du schon selber folgende Verhaltensweisen konsequent umsetzen.

Diese sind:

1. Leidenschaft, Begeisterung
2. Glaube an sich und seine Fähigkeiten. "SWG"
3. Strategien definieren und umsetzen
4. Energie
5. Kommunikation mit dir selbst und anderen.

Was meine ich damit:

1. Wenn du keine Leidenschaft und Begeisterung in dir spürst, dich zu verändern, an einem angenehmeren Leben zu arbeiten, dann klappt es sowieso nicht. Lebst du nach dem Motto: ***Dümpeln_und_glücklich_sein_so_wie_es_ist***, dann kann ich dir nur sagen, bleib so. Dann ist dir sowieso nicht zu helfen. Oder doch ????

2. Bist du nicht von dem überzeugt was du tust, dann blockierst du dich selbst. Du ziehst in zwei verschiede Richtungen. Mit deinen Handlungen gehts nach links und im Geiste nach rechts. Pech, dumm gelaufen. Damit sabotierst du dich selbst.

3. Bist du mit Begeisterung bei der Sache, und überzeugt von dir selbst hilft es dir trotzdem nicht wenn du auf den falschen Weg, in die falsche Richtung oder die falschen Hilfsmittel nimmst. Du wirst versagen.

4. Hast du keine körperliche Energien frei, kannst du sowieso alles vergessen. Bist du ausgepowert, fällt dir sowieso alles schwer. Aber das erkennst du dann schon selber. Eine neg. Grundhaltung nach dem Motto. ***Es_ist_ja_sowieso_alles_schlecht*** macht sich dann schnell in dir breit.

5. Der letzte Punkt betrifft die Kommunikation mit dir selbst. Was du zu dir selber sagst, wie du mit dir umgehst, hilft dir voran oder zieht dich runter. Es liegt bei dir.

Der oben beschriebene Abschnitt soll dich motivieren durch ***Weg_von_Negativem***. Jetzt haben wir gesehen wie es nicht geht. Nun der Weg nach vorn.

Hin_auf_Angenehmes:

Leidenschaft, Begeisterung
Wie kannst du eine Begeisterung und Leidenschaft in dir wecken, wenn sie nicht in vorhanden ist? Antwort: Durch Gewohnheit! Alles ist gelernt. Auch dein nicht vorhandener Enthusiasmus. Konzentriere dich auf das was du willst und haben möchtest. Stelle dir vor, wie es wäre wenn du voller Leidenschaft und Begeisterung wärst. Deine körperliche Haltung und inneren Bilder und Vorstellungen ändern sich, und auch deine Stimmung. Behalte diesen Zustand in Erinnerung und verankere ihn dann. Eine genaue Beschreibung über den Vorgang kannst du im Kap. "Programme, Werte und Zustände ruckzuck ändern". Tu so als ob und der Körper reagiert entsprechend.

Der Glaube an sich selbst und seine Fähigkeiten
ist auch nichts anderes als eine Vitale_Idee von seinen Fähigkeiten. Je öfter du dir diesen Überzeugung verdeutlicht, desto eher bilden sich die bevorzugten_Nervenbahnen im Gehirn. Das bedeutet, konzentriere dich wann immer es geht auf deine Stärken und sie werden gefestigt. Hast du keine Erinnerungen an Referenzerlebnisse in denen du die Fähigkeiten schon einmal benutzt hast, kopiere einfach jemanden der sie hat und den du kennst. Gemäß der Regel: "Was irgendjemand irgendwann schon einmal getan hat kann ich auch wiederholen". Auch hier hilft dir das oben schon erwähnte Kapitel über die Werte und Programme.

Die Strategien
zur Zieldefinition und Erreichung werden im Kap. "Ziel setzen und erreichen" ausführlich erklärt.

Kommunikation
Bei der Kommunikation mußt du zwischen den beiden Arten unterscheiden. Einmal ist es die innere (die mit dir selbst) und die externe (die mit anderen). Du mußt in beiden perfekt werden. Beide werden in separaten Kapiteln behandelt. Und hier die Links zur Inneren und externen Kommunikation .

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Placeboeffekt

Kennst du den Placeboeffekt? Placebos sind Kopien von Medikamenten ohne Wirkstoff. Bei der Entwicklung von neuen Medikamenten, werden diese erst getestet, ob sie auch im realen Leben funktionieren. Dazu werden eine Gruppe von Menschen in 2 Hälften aufgeteilt. Die eine Gruppe erhält das Medikament und die andere das Placebo. Nun fragst du dich bestimmt, was der Quatsch soll? Oder?

Nun es ist so, daß oft die Wirkung einsetzt, ohne daß der Wirkstoff verabreicht wurde. Das ist der Placeboeffekt. Und er hat eine statistische Erfolgsquote von knapp über 20%.

Und erst, wenn die Gruppe von Menschen, die das richtige Medikament erhalten, die Wirkung weit über 20% liegt, funktioniert es. Sonst erzeugt der Mensch die gewünschten Reaktionen selber.

Solltest du also wieder einmal eine neue Diät, ein neues Medikament, diverse Erfolgstips (wie diese z.B.????) oder eine neue Theorie ausprobieren, dann kann es sein, daß diese Methoden rein statistisch eine Wirksamkeit von 20% besitzen. Egal ob sie funktionieren oder nicht.

Du gehst von der Wirksamkeit aus, und darum funktionieren sie.(SSEP)

---

letzte Aktualisierung am: 05.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Du mußt ein Schwein sein, in dieser Welt ??.

Wenn du dich lesend durch meine Seiten bewegst, kannst du zu der Meinung kommen, ich würde dich dazu auffordern alle anderen Menschen, denen du begegnest, auszunutzen.

Nein. Du solltest auf jeden Fall, wenn du an einer länger fristigen Zusammenarbeit mit anderen interessiert bist, darauf achten, das euer Verhältnis, ein Verhältnis zum gegenseitigen Vorteil ist. Niemand kann einen Anderen Menschen ständig ausnutzen. Das verhindert das 1:1 Angleichungsprinzip schon von alleine.

Aber, dennoch solltest du konsequent darauf achten, das du deinen Zielen und Bedürfnissen, mit jeder Tätigkeit die du ausführst näher kommst. Sichere deine Vorteile. Verfolge unbeirrt deinen Weg. Bist du aucch nur 1 Sekunde nachlässig, spannen dich Andere für IHRE Ziele ein. Unausweichlich.

Du magst zwar, möglicherweise, dadurch etwas beliebter werden, aber zu welchem Preis? Sie denken garantiert. "Ein netter Kollege, immer hilfsbereit.... aber ein Schaf....!"

Glaub´s mir. Es stimmt.

Also: ***Sei ein Schwein. Du mußt es sein. Sonst gehst du ein.***

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Gesetz des Dschungels.

Die Zivilisation, wie wir sie kennen existiert erst seit ein paar 1000 Jahren. Vorher waren wir Wilde, die nur den Gesetz des Dschungels folgten.

Überlebe selbst, sichere den Fortbestand deiner Nachkommen, entfalte dich so gut wie es nur geht. **Lebe im Überfluß und in Harmonie mit der Welt. Sei wachsam. Fresse sonst wirst du gefressen**. Punkt-Aus.

Das sind immer noch die Regeln, nach denen alles abläuft. Zwar in einer zivilisierten, intellektuellen und modernen Form, aber dennoch, es ist wie früher, weil sich die äußeren Umstände schneller änderten, als wir uns biologisch anpassen konnten.

So schnell wird sich das auch nicht ändern.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die wahre (?) Bedeutung der Dinge..

Der Weltraum. .... Unendliche Weiten.....

....und wir mittendrin. Auf einem kleine blauen popelingen Planeten. Umkreisen einen größeren rot-gelben, heißeren Planeten. Dieser rotiert in einem Spiralarm um ein Zentrum, das wiederum, in den unendliche Weiten, irgendwohin treibt.

Im Grunde genommen, kann man feststellen; mit uns gehts rund. Schön und gut. Betrachten wir unser Leben, die Bedeutung von uns im kosmischen Gefüge und schauen uns auch noch den Zeitraum an, der uns zu Verfügung steht. Wir sind, kosmisch gesehen, NICHTS. Ein Staubkorn, der irgendwo, irgendwohin herum wirbelt.

Oder: Ein Ferien-Raumschiff von Außerirdischen fliegt an der Erde vorbei. Zwie der Aliens schuen aus dem Fester und sehen wie unser schöner Planet einfach so zerplatzt. "*Ups*..." sagt er, schaut seinen Partner an und fragt ihn dann "... *sag mal was gibt es heute eigentlich zum Mittagessen?*"

Und doch bewerten wir jede Kleinigkeit so, als hänge die Existenz von allem davon ab, wie z.B. die Tassen im Schrank stehen. Wir verlieren die Relation, beim Betrachten der Realität.

Führe einmal folgendes Experiment mit deinen Freunden durch:

Erzähle eine Geschichte von deinem letzten Urlaub. Also: "Letzen Urlaub hab ich ein wahnsinniges Erlebnis gehabt ..... (Geschichte) ... und dann kam ich an einer **grünen** Wand, wie die da drüben vorbei..." und deute auf eine **blaue Wand** "... (weiter in der Geschichte) ...". 5 Sekunden später wirst du unterbrochen. Zu viel mehr kommst du nicht.

Jetzt wird dir von **ALLEN** klar gemacht, **die Wand sei blau**. Setzt du jetzt noch einen drauf und erwiderst "Na ja, ist schon OK. Aber die Wand war so grün die die da.." (wieder auf die gleiche **Blaue** deuten), hast du keine Chance mehr, deine Geschichte zum Besten zu geben. Als wenn das Ende der Welt davon abhinge, welche Farbe die Wand hat, wird nun ein Streit darüber vom Zaun brechen. Lehne dich zurück, bleibe bei deiner Behauptung und .... habe viel Spaß.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Anleitung zum Unglücklichsein.

Ich höre immer, daß mein seine Gefühle nicht so einfach, wie auf einen Knopfdruck ein- oder ausschalten kann. Wenn ich mich mies fühle, dann fühle ich mich eben so. Da helfen keine blödsinnigen Tricks.

Richtig. Es gibt Situationen in denen die nichts mehr hilft. Da mußt du dann auch durch. Es ist aber auch eine Tatsache, daß du deine Gefühle in der Regel selbst erzeugst. Es passiert A und du fühlst dich B. Vorhersagbar. Super.

Dabei hast du diese Reaktion irgendwann einmal gelernt, und wiederholt, weil sie dir einen versteckten Nutzen brachte. Denk mal darüber nach.

O.K. Immer mit einem eingebrannten Grinsen herum zu rennen mag auf die Dauer anstrengend sein. Also hier die Anleitung, damit du dich einmal so richtig mies fühlen kannst. Suhle dich in dem Gefühl solange es dir Spaß macht.

Also:

1. Sage dir ständig: "*Alle sind gegen mich. keiner hat mich richtig lieb. Alles Ärsche um mich herum*"

2. Nimm eine gebückte Körperhaltung ein, schaue nach unten, atme flach und verziehe dein Gesicht, als wenn du weinen müßtest. Eine weinerliche Stimme funktioniert auch klasse.

3. Suche dir in deiner Umgebung irgend etwas aus, das man auf eine negative Art und Weise interpretieren kannst.
Auf der Arbeit kannst du dir z.B. die schwierigste Aufgabe aussuchen und dir ständig sagen: "*Immer krieg ich den größten Mist, das schaff ich nie.*."
Oder wenn du zu als Hausfrau arbeitest, sehe immer nur den Schmutz und die undankbare Familienmitglieder, die deine Arbeitskraft ständig immer nur ausnutzen.

4. Benutzt bei deinen negativen Reden immer Vergleiche, die sich nicht beweisen lassen und übertreibe diffus.

5. Will dir jemand wirklich helfen, lehne die Hilfe entschieden ab. Sag, das du keine Almosen willst. Und das die Hilfe vom Herzen und gerne, mit Freude angeboten werde muß. **Sooo...** jedenfalls nicht.

6. Mache die klar, daß alle Situationen entschieden schlimmer sind, als du sie dir mit deinem beschränkten Geist, in deinen schlimmsten Träumen, vorstellen kannst.

7. Iß viel zuckerhaltige Lebensmittel. Das verändert, auf längere Sicht deinen Stoffwechsel, der dieser miesen Stimmung hilfreich unterstützend zur Seite steht.

8. Umgebe dich mit Leuten, die genau so denken und fühlen.

9. Sehe alle inneren Bilder groß, schwarz, trübe. Fühle wie dich alle ständig einengen, über dich lachen und dich bemitleiden.

10. denk dir selber was aus ....

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Immer alles abstreiten. Nie etwas zugeben.

Ich hatte in meiner früheren Firma einen "kleinen Abteilungsleiter" der meiner persönlichen Meinung zwar eine fiese Ratte war, aber dennoch eine Supertechnik drauf hatte. Da ich, wie du schon weist von allen etwas lernen und kopieren kann, habe ich diese Methode zu meiner persönlichen Notfall-Technik erhoben. (So hat doch alles einen Nutzen)

Alles abstreiten. Hört sich einfach an, ist aber perfekt um alle Anschuldigungen abzuwehren.

O.g. "kleines Abteilungsleiterchen" benutzt dies sogar in öffenlichen Diskussionen mit seinen Mitarbeitern. Er "schiß" sie zusammen und drohte mit Entlassungen und ähnlichem Dünnsinn. Als sich ein paar Kollegen später beim Betriebsrat beschwerten, stritt dieser alles mit den Worten ab: "*Das habe ich nie gesagt. Wenn das so rüber kam, dann habt ihr was falsch verstanden*".

Wir konnten ihm nichts nachweisen. Pech für uns in diesem Fall, aber dennoch habe ich daraus etwas gelernt.

Ein Bekannter (Polizist von Beruf) erzählte mir unabhängig davon, das das auch eine prima Metode, von professionellen Kriminellen, gegenüber der Polizei sei, und diese die Technik perfekt beherrschten und ausnutzen. Wenn sie nichts zugeben, muß ihnen alles haarklein nachgewiesen werden. Und selbst dann, kann ja immer noch ein Irrtum vorliegen.

Klar, das man das als gesetzestreuer Bürger nicht tun darf.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Zeit ist reif.....

Kürzlich sah ich ein Plakat von der SPD. Dort stand ein genialer Spruch drauf: "*Jede Generation hat ihre eigenen Träume. Diese träumt von Arbeitsplätzen....."*

Da mache ich mit tagelang über ein Phänomen Gedanken und plötzlich steht es vor mir. In einfachen Worten. "*Jede Generation* ..." (aber...ich glaube ich wiederhole mich). Mir fiel es wie Schuppen aus den Haaren.

Wieso geht man tagelang an etwas vorbei, und beachtet es nicht. Und urplötzlich...PING fällt es einem auf? Es ist genau das, was man seit Wochen braucht, um ein bestimmtes Problem (oder sonstwas) zu lösen.

Die Antwort: Die Zeit war noch nicht reif dafür.

Es mag jetzt wie eine Banalität erscheinen, aber es hat was. *"Die Zeit war noch nicht reif dafür..."* Laß es dir in einer ruhigen Stunde mal durch den Kopf gehen. "*Die Zeit war noch nicht reif dafür*".

Als ich mit meinem "Ideen-Co-Creator" darüber philosophierte - brachte er es auf den Punkt.

> ***"Jede Zeit hat ihre eigenen Probleme,***
> ***Jedes Alter hat sein eigenes Gewicht,***
> ***Jeder Blödsinn seine Zuhörer***
> ***und jeder Deckel findet seinen richtigen Topf. - Zur richtigen Zeit"***

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Lüge der Normalität.

Was ist normal? Nach meiner Definition, eine Ansammlung einer statistischen Häufigkeit. Wenn die Mehrheit einer Gruppe etwas unternimmt, ist das für diese Gruppe, normal und richtig.

Das kann außerhalb der Gruppe, schon wieder ganz anders aussehen.

Personen mit einem kleinen, schwachen Selbstwertgefühl (SWG), passen sich in Gruppen schneller an, als solche mit einem starken, ausgeprägten SWG. Sie sind auch ständig darauf bedacht, nicht aufzufallen und sich anzupassen. Schau dir einmal eine Gruppe Jugendlicher an, einer sieht aus wie der andere.

Oder die Mode: Ein paar machen irgend etwas vor. Alle folgen. Nach und nach sehen am Ende alle wieder gleich aus. Ein paar wenige, starten etwas Neues und schwupps, beginnt der ganze Zirkus von vorne.

Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom. Lebendige dagegen.

Bei mir persönlich ist es so, wenn zu mir jemand sagt, irgend etwas sei doch nicht normal. Dann antworte ich sofort mit: "Stimmt, das ist SUPER! ..... oder DIESEL?". (Das ist ein Wortspiel mit den Benzinsorten). Ungläubige Blicke sind stets die Reaktion. Will er dann wissen wie ich dies meine, erkläre ich ihm die o.g. Definition von Normalität.

Versucht mich einer mit der Aussage, daß viele andere ähnliches tun (Versicherung abschließen oder etwas anderes..) zu etwas zu überreden, so hat er schon verloren. Automatisch.

Eine Freundin von mir sagte früher einmal, wenn alle Menschen auf der Welt, an irgend einen Gott glauben, dann müßte wohl etwas daran sein. So viele könnten sich doch nicht irren. Ja ja. Nun ist sie in einer anderen Umgebung, mit anderen Menschen und Interessen zusammen und jetzt will sie von ihren damaligen Aussagen nichts mehr wissen. Sie macht nun lieber jeden anderen Mist mit, der gerade IN ist. Soviel zu Thema Gruppendruck und Normalität.

Weiter Informationen dazu, findest du im Kapitel der Programme.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Geistiges Kleinkrämertum.

Da sitzt ich wochenlang, denke mir die Webseiten mit der Explosivkraft eine Wasserstoffbombe aus, hacke mir fast die Fingerspitzen blutig und bin gespannt auf die Reaktionen die da auch mich zukommen. Und tatsächlich - es kommt ein Email aus Berlin. Ich freue mich, öffne die Mailbox und was sehen meine Augen? Da ist doch irgend so ein klein-geistiger Wichtigtuer, der mir klarmacht es heißt einem anderen ..." und nicht einen anderen..." und das man das doch in der 4 Klasse lernt.

Wunderbar, danke.

Normalerweise lasse ich einen derartigen Müll, lässig an mit vorbei ziehen, aber in diesem Fall mache ich mal eine Ausnahme und greife dieses Thema auf.

Wieso schreibt jemand eine Email, um einen anderen zu sagen, wie blöd und unwissend er ist? Obwohl nur ein klitzekleiner Buchstabe falsch ist. OK, wer in Kleinigkeiten genau ist, ist dies auf jeden Fall auch bei großen Dingen. (Evolutionsprinzip)

Doch zurück zum Thema. Es steigert das eigene Selbstwertgefühl, andere auf ihre Fehler hin zu weisen. (*Schau mal was ich alles weiß und wie schlau ich doch bin*), und es ist eines der klassischen Abwehrmanöver, wie ich sie in der Einleitung, beschrieben habe. Nichts gegen eine freundlich gemeinte Hilfe. Aber der Ton macht's.

Dieses **engstirnige, popelige Suppenwürfeldenken**, ist genau der Grund, warum oft Müllgespräche und Schwachsinns -Diskussionen entstehen, die eine gute Kommunikation unmöglich machen.

Mein Tip, kennst du so einen, gebe dich nicht weiter mit ihm ab. Er zieht dich nur runter, zum mistigen Kleinkram.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Über Zeugen - überzeugen.

Willst du eine Information einem anderen auf Auge drücken, so geht das am pfiffigsten mit der Zeugenumlastung.

Suche dir irgend einen, für dein Gegenüber, glaubwürdigen Zeugen, den du zitieren kannst. Und schon nimmt er es dir problemlos ab.

Als Prophet im eigenen Haus glaubt man dir schon gar nicht. Aber wenn es in der Zeitung steht, in der letzten Nachrichtensendung erwähnt wurde, du es im Fachblatt XYZ gelesen hast, dann wird es akzeptiert. Vollkommen egal ist es, ob diese Informationen wahr sind oder nicht. Glaubwürdig vorgetragen werden sie förmlich aufgesogen.

Steigern kannst du es noch, wenn du mit ein paar Einzelheiten des Zeugen aufwarten kannst. Die Aussage: Jeder Arzt kann dir bestätigen das ..... ist schon nicht schlecht.

Besser ist jedoch: Gestern habe ich mich mit Dr.xx genau über dieses Thema unterhalten. Er ist auch, mit allen anderen Kollegen, der Meinung das ....

Merke: Man kann leichter über Zeugen - überzeugen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Prophet im eigenen Haus.

Es ist schon erstaunlich, da ist man ein Experte auf einem Gebiet, wird von allen geschätzt und begeistert gefeiert, und doch zählt genau dieses Wissen zu Hause, bei deinen eigenen Leuten keinen Pfifferling.

Als ich anfing, meine ersten Seminare zu geben, war die Begeisterung darüber bei mir daheim eher gering. Meine Familie sah nur den zusätzlichen Aufwand, die zusätzlich aufzubringende Zeit und die Nachteile, die sich durch eine weitere Tätigkeit von mir ergaben. Keine Spur von Verständnis und Interesse. Im Gegenteil, ich hörte nur "Das geht bestimmt schief..." und ähnliche Aussagen. Du kennst das bestimmt auch.

Auch trauten sie mir nicht zu, daß dazu notwendige Wissen zu besitzen. In verschiedenen Diskussionen, versuchten sie mir klar zu machen, ich könne es nicht. Gab ich eine Aussage zu einem Thema, so war das nur einfältiges Geschwätz. Lasen sie Tage später die gleiche Aussage in der Zeitung, oder sahen sie im fernsehen, war das OK und richtig. Mein Einwand, daß ich genau das gleiche, nur eine Woche früher, von mir gab, wurde lässig ignoriert.

Eine Rücksprache mit meinem Partner ergab genau die gleiche Situation, in seiner Familie. Hörte ich bei anderen Freunden und Bekannten herum, so zeigte sich bei denen ähnliche Vorgänge. Da viel mir die Metapher: **"Der Prophet im eigenen Haus ist nichts wert."** ein.

Ich fing mit meinen Seminaren an, hatte durchschlagenden Erfolg und ignorierte fort an die dummen Bemerkungen zu Hause. Jetzt wo es läuft, sind alle begeistert und sagen immer, daß sie schon immer gedacht hätten, ich könne es. Danke für die Hilfe und Unterstützung.

Du mein Freund, betrachte dies als lehrreiches Beispiel. **Der Prophet im eigenen Haus ist nichts wert.** Kämpfe nicht dagegen an. Es bringt sowieso nichts. Geh raus, verwirkliche dein Leben und deine Vorstellungen und komm erfolgreich zurück.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das strategische Gejammer.

Daß der Nervenkrieg zwischen Eltern und Kindern natürliche Ursachen hat, wollen Forscher mit Beobachtungen an Tieren belegen

aus GEO 08/94 (S. 154)

Geplagten Eltern schwant manches Mal, daß Kinder geborene Egoisten sind und haben leider recht, wie die Verhaltensforscher Louise Barrett und Robin Dunbar vom University College in London meinen: Die unterschiedliche genetische Verwandtschaft führe innerhalb einer Familie zwangsläufig zu Streitigkeiten. In Tierfamilien lassen sich daher Konflikte beobachten, die den Problemen von Menschen mit ihren Kindern verblüffend ähnlich sind. Der sogenannte genetische Egoismus drängt jede Elterngeneration, ihre eigene Erbinformation an möglichst viele Nachkommen weiterzugeben, und, damit diese auch überleben, Futter und Aufmerksamkeit "fair" auf alle Jungen zu verteilen.

Ihre Sprößlinge hingegen macht das gleiche Prinzip zu Konkurrenten: Abgesehen von eineiigen Zwillingen sind sie genetisch mit etwaigen Geschwistern statistisch nur zu 50 Prozent verwandt. Die Folge: Sie legen es darauf an, möglichst viel Aufmerksamkeit und Futter für sich selbst zu ergattern.

Das schaffen sie beispielsweise mit Jammern, Geschrei und Wutanfällen - auch im Tierreich. Bei den Wellensittichen etwa läßt sich das Weibchen niemals von einer strengen und gerechten Futterverteilung abbringen. Die Küken lernen schnell, daß sich "Betteln" bei ihr nicht lohnt, und halten den Schnabel. Anders beim Vater. Er füttert die Kinder nur sporadisch und reagiert dabei auf das größte Geschrei. Kein Wunder also, daß der Familienfrieden zerbricht, sobald er mit Futter heimkommt. Im Kampf um die Gunst der Eltern sind Quengel-Kinder zunächst im Vorteil. Stets müssen die Eltern fürchten, daß ihrem Nachwuchs tatsächlich etwas fehlen könnte, die eigene Reproduktion in Gefahr gerät. Also reagieren sie mit verstärkter Vorsorge. Besonders rabiat nutzen Pelikan-Küken die elterliche Sorge aus: Sie fallen in krampfhafte Zuckungen und verletzen sich sogar selbst, um die Eltern unter Druck zu setzen. Auch schrecken sie nicht davor zurück, Geschwister rücksichtslos zu vertreiben.

Die Eltern können dem Quengel-Terror eines Jungen natürlich aus Rücksicht auf die anderen nicht unbegrenzt nachgeben. Also entwickeln sie Gegenstrategien, um sich vor den Ansprüchen der niemals zufriedenen Brut zu schützen. Dauerschreihälse werden irgendwann nicht mehr ernst genommen. So beobachtete Marc Hauser von der Harvard University ein Vervetmeerkatzen-Baby, das seine Mutter ununterbrochen nervte. Als es eines Tages von einem Baum tatsächlich nicht herunterklettern konnte, reagierte das Muttertier nicht mehr auf die kläglichen Rufe: Das Affenjunge stürzte herab und starb.

Ein derart dramatischer Ausgang ist allerdings nicht die Regel. Den Dscheladas zum Beispiel gelingt es, ihren Jungen Geduld beizubringen. In den ersten zwei Lebensmonaten trägt die Pavianmutter ihr Baby ununterbrochen an der Brust. Danach muß sie das Kleine absetzen, um Gräser abzuweiden. Eine ideale Situation: Das Junge wartet geduldig, solange die Mutter frißt; erst wenn sie sich ausruht, darf es an der Brust liegen und saugen. Damit diese Verfahrensweise akzeptiert wird, muß das Muttertier konsequent alle Annäherungen des Jungen während der Nahrungsaufnahme verhindern. Leicht ist das nicht. Zunächst reagieren die kleinen Paviane mit Wutanfällen. Manche beginnen sogar Streit mit den unberechenbaren Männchen der Gruppe, nur damit die Mutter ihnen zur Hilfe kommt. Aber wenn sie begriffen haben, daß das Muttertier bereit ist, sie nach wie vor zu säugen, akzeptieren sie ihre geregelten Fütterzeiten. Bei Menschen sind derartige Lernerfolge nicht so einfach zu erreichen, meinen die Verhaltensforscher: Menschenkinder setzten ihre gesamte soziale Intelligenz und ihre eigene hohe Lernfähigkeit ein, um die Eltern zu manipulieren.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Grund der Ausländerfeindlichkeit.

Der Yeti war ein Herdentier. Andersartigkeit war unbekannt und konnte u.U. gefährlich werden. Diese alten Verhaltensweisen (**VHW**) und Denkmuster sind noch in uns aktiv.

Das dieses Programm in fast jedem Menschen verankert ist kannst du selber erkennen, wenn du mit offenen Augen die Welt betrachtest.

Oft geschieht dies, weil wir uns auf die Unterschiede und nicht auf die Gemeinsamkeiten konzentrieren. Dabei gibt es oft mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Nur sehen wir diese wegen unserer Metaprogramme nicht.

Überall werden Minderheiten diskriminiert und verfolgt. Würden wir jedoch das Denkhirn, auf das wir manchmal sooooo stolz sind, benutzen, dann wurden wir erkennen, wie unsinnig diese Verhaltensweisen ist. Da dies aber millionenfach auf der Welt nicht geschieht, zeigt mir, daß die grundlegenden Yeti-Programme stärker sind als die rationalen Überlegungen.

Vielleicht schaffen wir es ja in ein paar tausend Jahren so rationell zu reagieren, wie wir heute schon denken, daß wir es tun.

Interessanter weise sind es immer die anderen, die so unüberlegt primitiv reagieren. Faszinierend.

In Deutschland, mit unserem historischen Hintergrund, reagieren wir relativ empfindlich auf Diskriminierungen von Minderheiten.

Das haben einzelne Personen, dieser Randgruppen erkannt und nutzen diese gemäß dem Evolutionsprinzip für sich aus.

Dazu ein Beispiel: Vor einigen Tagen wurde ich Zeuge einer Auseinandersetzung zwischen einem jugendlichen (14) Inder und einen ca. 65jährigem Deutschen. Dieser beobachtete wie die beiden Jugendlichen die Blumenbeete vor einer Bücherei teilweise verwüsteten. Aus Übermut rissen diese diverse Blumensträucher heraus und bewarfen sich damit.

Opilie fing sofort an zu schimpfen, daß dies eine Sauerei sei und ob sie sich zu Hause auch so erhielten. (Nicht mehr - keinerlei rassistische Äußerungen). Und wie reagierte der Kleine? Er schimpfte sofort los, er sei ein Ausländerhasser und das er hier Naziparolen von sich gab. Hätte ich etwas zu sagen, wären dieser NukNuk sofort ins nächste Flugzeug gesteckt und über Indien mit einem Fallschirm rausgeschmissen worden.

Verhalte dich als Deutscher einmal im Ausland dermaßen. Ruckzuck hast du die

größten Probleme am Hintern.

Steh zu deiner Meinung, laß dich aber nicht von solchen miesen Manipulationsversuchen beeindrucken.

Fragt mich einer dieser Typen aggressiv, ob ich was gegen ihn hätte, antworte ich ruhig: Ja. Gift, eine 45ger, eine Kettensäge, 5 Liter Benzin und ein Feuerzeug.

Stets ernte ich dummdoof glotzende Gesichter und freue mich. Nun, ich kann mir auf Grund meiner Statur solche Jokes erlauben.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die META-Programme.

Ich biete dir hier ein Modell an, mit dem du dich selbst und andere besser einordnen kannst. Du erkennst damit, warum du z.B. mit anderen Probleme hast. Diese gehen meist, auf die hier beschriebenen, übergeordneten Programme, den sogenannten META-Programmen, zurück.

Solltest du hier größere Unterschiede, mit deinem Partner, bestehen, so kannst du versuchen, aus der Sichtweise des anderen die Dinge zu betrachten. Er meint es nicht böse. Er ist halt so. Keine Sichtweise ist besser oder schlechter. Sie sind nur anders.

Hier die META-Programme im einzelnen:

Zeit:
Siehst du alles auf die Gegenwart bezogen? Redest du nur von der Zukunft, oder lebst du in der Vergangenheit? Nach welcher Zeit bewertest du deine Aktionen? Zukunft, Gegenwart oder Vergangenheit.

Bezugsrahmen:
Bewertest du alle deine Aktionen und Ergebnisse nach deinem eigenen inneren Empfinden, oder interessiert es dich mehr, was andere von dir denken. Mußt du von anderen gelobt werden, oder lobst du dich selbst, wenn du etwas gut gemacht hast.

Unterschiede-Gemeinsamkeiten:
Wenn dir etwas Neues begegnet; seien es Menschen oder Ereignisse, siehst du als erstes die Gemeinsamkeiten oder die Unterschiede?

Handlungsorientierung:
Bist du eher auf Bewegungs- (Action um jeden Preis - Nur keine Ruhe aufkommen lassen!) oder auf eine Zielorientierung hin eingestellt?

Schwierigkeiten-Möglichkeiten:
Siehst du prinzipiell bei neuen Aufgaben die Schwierigkeiten oder die neuen Möglichkeiten, die sich dir nun auftun?

Hauptmotivationsrichtung:
Aus dem vorherigen META-Programm ergibt sich logischerweise das folgende: Wie ist deine Hauptmotivationsrichtung, wenn du etwas erreichen willst oder mußt? Bewegst du dich eher *auf etwas zu* oder eher *von etwas weg*? D.h. unternimmst du etwas, weil es notwendig ist, oder weil du neue Möglichkeiten erkennst?

Mit diesem einfachen Unterscheidungsmerkmalen kannst du dich und deine Handlungen besser einordnen. Untersuchungen haben gezeigt, dies sind die Grundprogramme (sogenannte übergeordnete Programme - **Die META-Programme**) im Menschen. Die meisten Probleme, die du mit anderen hast, gehen

zum großen Teil, auf Unterschiede zurück, die hier beschrieben sind. Überprüfe einfach einmal deine Beziehungen nach diesen META-Programmen. Erkenne sie und lerne sie zu deuten.

Es ist z.B. gut, wenn du einen Geschäftspartner hast, der auch die Probleme sieht, wenn du nur die Möglichkeiten wahrnimmst. Vielleicht rettet dich dein Partner vor einer Katastrophe. Erkenne das er die Welt anders *wahr-nimmt*. Also andere Dinge für *wahr anerkennt*. Dies kann für eine gute Partnerschaft zum gemeinsamen Nutzen sein. Du mußt es aber nur erkennen, sonst werdet ihr euch mit ziemlicher Sicherheit, im Streit trennen. Profitiert lieber von einander.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Alles kann auf mehrere Arten betrachtet werden.

Du weißt schon, jedes Ding hat mindesten 3 Ansichten; **deine - meine** und die **Richtige**, also doch meine. Versucht dir jemand etwas aufzuhalsen oder anzudrehen, was dir extrem auf die Klöten geht, und was du nicht willst benutze die NÖ Technik. Kriegt er dich jedoch in eine Diskussion, in der du ihm deine Gründe darlegen sollst und du argumentierst ehrlich, so gibst du damit Informationen preis mit denen er dich dann einfangen kann. Du verstrickst dich in Argumentationen und reagierst nur noch, statt aktiv zu handeln

Mein Tip für dich: Kommt einer und will was, das dir nicht gefällt, benutze die NÖ Technik. Geht was schief und du mußt nun richtig argumentieren, labere einfach irgendwas heraus. Er wird wahrscheinlich einen Punkt herausgreifen, von dem er meint daran liegt es, das du ablehnst. Greife diesen Punkt aus seinem Argumentationsschwall auf, lächele freundlich und dann mach ihm klar, das *genau dieser Punkt aus deiner Sicht das letzte ist, was dich begeistert*. Im Gegenteil, er schreckt dich extrem ab. Mache ihm klar, das du unter keinen Umständen damit leben kannst und willst. Bekommst du dann ein "Ja aber..." antworte selbstbewußt "Nix aber! **So isses**". und schweige.... Lehne dich zurück und amüsiere dich innerlich. (Vergl. Jeden Tag einen Joke.)

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Konzentration auf einen einzigen Gedanken .

Im Gehirn laufen viele Prozesse gleichzeitig ab. Die Programme sind parallel aktiv und arbeiten mit- bzw. gegeneinander. Konzentrierst du dich aber auf eine Aufgabe, die dich fesselt, so treten andere Gedanken in den Hintergrund. Zum Beispiel vergeht die Zeit bei einem guten Buch. wahnsinnig schnell, da andere Wahrnehmungen in den Hintergrund treten. Bei vielen gibt es Hauptprogramme, die eine unbedingte (Hierarchie der Werte) Priorität besitzen. Das kann dann so weit gehen, daß sich eine fixe Idee in dir einnistet. Dies kann man natürlich auch auf mehrere Arten nutzen.

Konzentriere dich auf das was du willst; ein 100%iges Ziel. Alles andere verschwindet in den Hintergrund, jeder Zweifel, jedes Zögern, jedes Problem existiert für dich nur am Rande. Es ist nur ein weiterer Schritt , der dich deinem Ziel näher bringt. Erkenne worin sich eine 100% Ideen von einer "Sollte-mal-Regel" unterscheidet. Du kannst dich damit zu jedem Ziel bringen, das du erreichen möchtest.

Andererseits ist eine solche fixierte Wahrnehmung bzw. Deutung auf einen einzigen Aspekt auch manchmal problematisch, weil dadurch der Blick auf andere Möglichkeiten verschlossen bleibt. Wer kennt sie nicht, die Typen, denen du sagen kannst, was immer du willst. Sie hören in allem, was du von dir gibst, eine versteckte Kritik. Manche Mädels in längerfristigen Beziehungen, klagen über ihre Männer, oft mit folgenden Worten: "*Nie hörst du mir zu.....*" Egal was du dann auch machst, alles, aber auch wirklich alles dient nur der Bestätigung dieser Meinung. Nun, der Gerechtigkeit halber, Männer sind da auch kein Deut besser. (Ein Beispiel spare ich mir, der Einfachheit, jetzt aber.)

Es sind durch oft benutzte Wiederholungen massive Autobahnen (bevorzugte Nervenbahnen) im Gehirn gebildet worden, die automatisch benutzt werden, wenn eine (vermeintlich) passende Informationen, über die Sinne in Hirn gelangt.

Deswegen kannst du einem Freund, Kollegen usw. wenn er/sie ein solche fixe Idee besitzt, die dir gehörig auf den Keks geht, nicht direkt ausreden. Es funktioniert nicht. Bevor du ihn auch nur in die Nähe einer rationalen Überlegung bringst, ist die Information schon über die Autobahn ins Gefühl gerutscht.

Versuch dann einmal die langfristig angelegte "Fragemethode nach kleinen Mängeln" oder du benutzt die "Wiederholungsmethode". Oft genug wiederholt denkt er dann, in einer ruhigen Stunde, vielleicht einmal darüber nach und er verliert seinen 100%-Glauben. Er fängt an zu zweifeln und dann ist dir dann auf den Leim gegangen. Vielleicht.

Bei einer Hypnosesitzung konzentriert sich der, der hypnotisiert werden soll, auf die Worte des Hypnotiseurs. Er achtet auch die Worte, stellt sich alles bildlich vor, bis die Suggestion als **einzige "Vitale Idee"** im Bewußtsein vorhanden ist. Genau in diesem Moment verwirklicht sich diese.

Mach was daraus. Viel Spaß

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Schweinezyklus

Die Menschen verhalten sich zyklisch. Diese Tatsache wird im ersten Volkswirtschaftssemester erläutert. Gemeint ist damit das Beispiel der Landwirte am sog. Schweinezyklus. Sie legen alle Kapazitäten auf die Schweinemast, wenn sie hören, daß momentan hohe Schweinefleischpreise erzielt werden. Kluge und flexible Landwirte die so handeln, könnte man meinen.

Kommen jedoch alle auf die gleiche Idee und mit ihren Schweinen auf den Markt, sinkt der Preis. Angebot und Nachfrage.

Im Schweinefleisch liegt kein Gewinn mehr und alle steigen um. Z.B. auf Kartoffelanbau. Und so beginnt der Kreislauf von neuem.

Lerne daraus. Wenn etwas im Moment gut im Rennen liegt, nutze es, aber verlaß dich nicht darauf, daß es so bleibt. Schau dich rechtzeitig nach neuen Möglichkeiten und Chancen um. Verhalte dich anti-zyklisch.

Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom, lebendige dagegen.

Wenn alle nach links hüpfen, schau nach ob nicht rechts eine gute Chance liegt. Ich habe damit fast nie falsch gelegen.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Nimm den leichten Weg

Angenommen du hast die Wahl zwischen zwei Fahrstrecken zu deiner täglichen Arbeit. Beide sind gleich lang und benötigen die gleiche Zeit.

Die eine führt durch eine baumbestandene Hauptstraße mit wenig Verkehr. Die andere Strecke ist unansehlich, hat viel Verkehr, lauter Stopschilder und führt an einem Müllplatz vorbei. Welche Strecke würdest du wählen? Ehrlich!

Natürlich die erste. Oder?

Aber warum wählen die meisten von uns (?) oder den "normalen" Menschen, wenn sie durch ihr Leben gehen die zweite Strecke? **Atmen auch noch tief ein, wenn sie an dem Müllplatz vorbei kommen, um den Gestank von gestern mit in den heutigen Tag hineinzubringen**?

Wissen sie nicht, daß es einen anderen, angenehmeren Weg gibt, um dorthin zu gelangen, wo sie hin wollen? Er beansprucht nicht einmal die gleiche Energie, er ist einfacher. Und der Zielort kann genau der sein, den du dir ausgesucht hast. Und nicht einer, von dem du glaubst, das er für dich vorbestimmt ist.

Sag jetzt nicht "*Es geht nicht so einfach*." - **Es ist so einfach**. Sei ehrlich. Sag: *"Ich trau mich nicht.*"

Seh´ der Wahrheit ins Gesicht.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Erfolgreich telefonieren.

(...und nun präsentiere ich den ersten, fremd verfassten Artikel von einem kommunikativen Leser meiner Seiten.)

Das Telefon ist mittlerweile ohne Zweifel das Kommunikationsmittel Nr. 1.
Ob im Beruf oder privat, es gibt kaum eine andere so schnelle und direkte Möglichkeit der Kommunikation. Doch auch erfolgreiches Telefonieren will gelernt sein. Nicht umsonst gibt es zu diesem Thema einige Bücher und viele Firmen schulen ihre Angestellten diesbezüg-lich. Hier die wichtigsten Regeln, wie Du das Telefon am gewinnbringendsten einsetzen kannst:

Die optimale Gesprächsvorbereitung:
...fängt schon an, bevor Du den Hörer abnimmst. Notizblock und Stift, Kalender und Adreß-buch gehören sozusagen zur Grundausstattung". Je nach Grund Deines Anrufes empfiehlt es sich auch die vorausgegangene Korrespondenz oder andere wichtige Papiere (z.B. Preisliste...) bereitzuhalten. Am einfachsten hast Du es wenn Du schon vorher den Namen und die Durchwahl Deines Gesprächspartners kennst. Bring Dich kurz vor dem Telefonat in eine positive und selbstbewußte Grundstimmung (wie das geht weißt Du ja bereits - Gefühle und Zustände ruckzuck ändern")

Der gelungene Einstieg:
Der erste Eindruck ist bekanntlich entscheidend. Eine freundliche Begrüßung bereitet den Weg zu einem angenehmen Gespräch. Die ersten zwanzig Worte sind wichtiger als die nächsten zweihundert.

Danke Deinem Gegenüber z.B. für seinen Rückruf, für die schnelle Erledigung einer Anfra-ge, für die interessante Broschüre, die er gesandt hat...eine echte persönliche Anerkennung wirkt Wunder!
Vermeide aber eine zu lange Einleitung. Schaffe eine persönliche Atmosphäre und komme dann schnell zur Sache. Wenn Du den Namen Deines Gesprächspartners kennst, dann sprich ihn unbedingt mit die-sem an (Titel nicht vergessen). Ansonsten erfrage ihn und schreibe ihn Dir gleich auf. Spre-che ihn dann während des Telefonates ein paar Mal mit seinem Namen an (nicht übertreiben - siehe Die Wichtigkeit des Namens").

Während des Gesprächs:
...kannst Du grundsätzlich die Techniken der anderen Kapitel anwenden.
Denke aber immer daran: Beim Telefonieren sind alle Sinne außer dem akustischen ausge-schaltet. Um so wichtiger ist es, daß Du klar und deutlich sprichst. Verzichte weitgehend auf Fremdwörter und verschachtelte Nebensätze. Immerhin willst Du verstanden werden. Rheto-rische Mittel wie Pausen bekommen beim Telefonieren besonders Gewicht.
Lenke das Gespräch durch Fragen, die nur eine Antwort zulassen. So kommt Dein Ge-

sprächspartner immer wieder zu Wort und unterstützt automatisch Deine Äußerungen. Hör gut zu wenn er was sagt und gib Rückmeldung (Ja", Das sehe ich auch so" - immerhin kann er Dein Nicken nicht sehen!)
Ganz wichtig: **Lächele. Man kann ein Lächeln hören (einige Profis" benutzen Spiegel!)**

Das Gespräch beenden:
Beende das Gespräch niemals ohne Resultat. Fasse das Gespräch zusammen. So entstehen keine Mißverständnisse und Du kannst Deine Notizen überprüfen. Wenn Dein Gegenüber nett war, bedanke Dich für das angenehme Gespräch (das macht es Dir beim nächsten Mal einfacher, weil er Dich in positiver Erinnerung behält).Letzte Möglichkeit um den Namen oder die Telefonnummer in Erfahrung zu bringen (Nichts ist schlimmer als sich nach dem Telefonat sagen zu hören Wie war doch gleich der Name?")

Danke auch noch für den Artikel ...Mike.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Macht der Versprechen und der Schwüre

In unserer Gesellschaft gibt es ein fantastisches Programm zur Beeinflussung und zur Manipulation. Es sind die Programme oder die Regeln: ***"Ein Versprechen das man gegeben hat, muß man einhalten.";*** "***Ich habe es geschworen....***", "***Ich bin ihm/ihr verpflichtet...***". Genau so gut ist das "***Ewige Treue-Gelöbnis***". Die Treue zum Vaterland, zur Firma, zum Partner, zum Verein usw.. Ob dieses ausgesprochen oder nur gedacht wird ist vollkommen unerheblich.

Selbst wenn sich die Rahmenbedingungen so extrem ändern, daß die Einhaltung der Versprechen oder der Schwüre uns schaden würde, halten wir daran fest. ***Wir erleiden extreme Schuldgefühle, wenn wir nur im Entferntesten daran denken, diese zu brechen***.

Wenn du also wieder einmal einen ***"Blanko-Manipulations-Scheck"*** in Form eines Versprechens oder eines Schwures gibst, sei dir darüber im klaren, wozu er von dir verlangt wird. Um dich mit Schuldgefühlen bei der Stange zu halten. Zu nichts anderem.

Mach dich also frei.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die perfekteste Kommunikationsform - EMAIL.

Bärenstark, was ich bei meiner derzeitigen Tätigkeit, in verschiedenen Firmen erlebe. Man redet nicht mehr zusammen - NEIN, man kommuniziert. **Meistens mit Email.**

Weil hier unbeliebte Arbeiten, ohne persönlichen Kontakt, einfach einem anderen zugeschustert werden können. Einfach ein Email abgeschickt und man hat den Auftrag "**Schwarz auf Weiß**" abgegeben. Dabei kann man sich ungenau und diffus ausdrücken, wenn man dem anderen eins auswischen will, oder eine Kopie seinem Vorgesetzten zujubeln.

Gut sind auch Massen-Emails an mehrere Empfänger, in denen die Aufgaben wie mit einer Gießkanne verteilt werden. Als "Chefabsender" braucht man sich nicht mehr darum zu kümmern, und kann seine Untergeben zusammenscheißen, wenn was nicht funktioniert.

Genial, sag ich dir, wie hier Zeit, Geld und Ressourcen verjubelt werden.

Aber wir leben ja im Kommunikationszeitalter. Super

(Interesse an einer Geschichte, in der es um EMails geht?)

---

letzte Aktualisierung am: 18.01.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Fortschritt" oder "Die Technik-Gläubigkeit"

Und wieder mal ein Märchen bzw. eine fiktive Geschichte...

Ein Arbeitsloser bewirbt sich als Raumpfleger bei Microsoft. Der Chef lädt ihn zu einem Gespräch und zu einem Eignungstest (den Boden wischen) ein.

Schließlich sagt er ihm: "*Du bist angestellt; gib mir deine EMail und ich werde dir ein Formular zum Ausfüllen schicken sowie Dir mitteilen, wann und wo du dich am ersten Tag melden sollst*." Der Arbeitslose, völlig verzweifelt, antwortet, dass er keinen Computer habe und sowieso kein EMail besitze. Der Chef teilt ihm mit, daß, wenn er kein EMail habe, er virtuell gar nicht existiere und somit auch keinen Job bekomme.

Verzweifelt geht der Mann. Er weiß nicht mehr was er machen soll und hat nur noch 10 US $ in der Tasche. Er beschließt, im Supermarkt eine Kiste mit 10 Kilo Tomaten zu kaufen und in weniger als 2 Stunden verkaufte er die Tomaten einzeln für den doppelten Preis. Dies wiederholte er noch zwei Mal und kehrte mit US$ 80 nach Hause. So realisiert er, dass er sein Leben auch in dieser Art und Weise bestreiten konnte. Jeden Tag steht er früher auf und kommt später wieder nach Hause und vervielfacht sein Geld jeden Tag.

Wenig später kauft er sich einen Karren, tauscht diesen dann gegen einen Lieferwagen aus und wenig später gegen eine ganze Flotte von Lieferwagen. Nach wenigen Jahren ist der Mann Besitzer eines der größten Gemüseverteiler der Vereinigten Staaten. So denkt er auch über die Zukunft seiner Familie nach und beschließt, eine Lebensversicherung abzuschließen. Er ruft einen Berater an, wählt einen Versicherungsplan und als das Gespräch beendet wird, fragt der Berater nach der EMail Adresse um dem Mann den Antrag zuzusenden.

Der Mann antwortet dem Berater, dass er kein EMail besitze. "*Seltsam, sagt ihm der Berater. Sie besitzen kein EMail und haben es trotzdem geschafft, ein solches Imperium aufzubauen. Stellen Sie sich vor, was Sie heute wären, wenn Sie in EMail besitzen wurden*!!"

Der Mann dachte nach und antwortete: "*Ich wäre Raumpfleger bei Microsoft!!*"

Die Moral der Geschichte.

1. Das Internet regelt Dein Leben nicht unbedingt
2. Wenn Du Raumpfleger bei Microsoft werden willst, schaffe Dir EMail an.

3. Wenn Du kein EMail besitzt und viel arbeitest, kannst Du Millionär werden.
4. Falls Du diese Geschichte per EMail oder per Internet erhalten hast, bist Du vielleicht näher daran, Raumpfleger zu werden als Millionär...

---

letzte Aktualisierung am: 18.01.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die kritische Masse,

ist der Moment, wenn sich eine Handlung verselbständigt und dann deiner Kontrolle entzieht. Du hast bestimmt schon den Artikel der "Technik der Meister" und den des "Masseträgheitsgesetzes" gelesen, oder?

Hier wurde Ansatzweise die **"kritische Masse"** schon einmal erwähnt.

Also jede Handlung, die auf Resonanz stößt, bzw. die erfolgreich ist, **läuft irgendwann von alleine weiter**. Man nennt diesen Moment, daß die kritische Masse erreicht ist. Dieser Begriff stammt ursprünglich aus der Chemie, ist aber auf jeden Bereich übertragbar. .

Dies sieht man überall. In aufstrebenden jungen Firmen die auf einmal gar nicht mehr anders können, als den Weg zu folgen, den sie begonnen haben. Genau so in persönlichen Beziehungen, die sich in eine spezielle Richtung (positiv oder negativ - beides ist möglich) entwickeln. In Verkaufsverhandlungen, die auf einmal scheitern, weil sich die Teilnehmer nicht genug unter Kontrolle hatten. Bei Demonstrationen, die auf einmal in gewalttätige Aktionen umschlagen.

Als Lehre daraus kann man nur ziehen. Paß auf wenn zu nahe an so einer **"virtuellen kritischen Masse"** stehst, das du raus heil kommst, wenn sie eskaliert. Oder achte am Anfang darauf, in welche Richtung deine Handlungen laufen und ändere sie rechtzeitig, bevor es zu spät ist.

---

letzte Aktualisierung am: 09.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die powervolle Benutzung deines Körpers.

Fühlst du dich ausgelutscht, ausgelaugt und kaputt, so gelingt dir nichts mehr. Du kannst anfassen was immer du magst, es geht schief.

Wie toll wäre es dagegen, immer in einer gewinnbringenden, starken und dynamischen Stimmung zu sein, in der die alles gelingt und leicht von der Hand geht. Es ist möglich. Wie? Lies .....

Ein Zustand, mag er aussehen wie er will, setzt sich immer aus folgenden Komponenten zusammen.

1. Deine Gedanken; was du denkst und wie du diese Gedanken innerlich darstellst.
2. Deiner Physiologie
3. Der Gewohnheit.

Zu 1. Das ganze Werk, in dem du hier liest, handelt von der Kontrolle, deiner Gedanken und der dadurch erzielten Kontrolle über dein Leben. Lies einfach weitere Kapitel und du findest höchstwahrscheinlich wonach du suchst.

Zu 3. Sollte eigentlich auch klar sein. Wenn du dich ständig in einer bestimmten Verfassung aufhältst, so bilden sich Gewohnheiten und bevorzugte Nervenbahnen, im Gehirn. Diese aktivieren sich automatisch von alleine, und du handelst einen Tage, wie an allen anderen auch.

Aber Punkt 2 haben wir noch nicht ausreichend behandelt. Also halt dich fest:

Jede Stimmung, zeigt sich äußerlich in deiner Körperhaltung. Dies ist ein kybernetischer Regelkreis. Stehst du mit zusammengezogenen Schultern, Blick zum Boden, mit einer flachen Atmung dar, kannst schwer, lustig und fröhlich sein. Höchstwahrscheinlich macht sich in dir eine depressive Stimmung breit.

Umgekehrt aber, du springst rum, freust dich über das tolle Wetter, schreist laut "JAAAA....", haust dir auf die Brust, stehst gerade, mit zurückgezogenen Schultern dar, atmest tief, dann fühlst du dich automatisch besser. Wenn du auch den Punkt 1 beachtest (Der Inhalt und die Darstellung deiner Gedanken, kannst du dich in eine positive Stimmung bringen und dir bleiben.)

Interessanterweise, haben die meisten Menschen, die negative Methode anzuwenden, keine Probleme. Andererseits erlebe ich bei der positiven, immer Widerstände. "So einfach gehe das doch nicht...." und ähnliche Sprüche höre ich dann dauernd. Traurig, nicht wahr?

Zugegeben sich künstlich so hoch zu powern, ist keine Garantie dafür, daß es auch

den ganzen Tag anhält. Du kannst natürlich 5 Minuten später wieder absacken. Aber konsequent angewendet, kann jedoch eine Gewohnheit daraus werden, die dich weiter bringt.

Eine weitere Aussage, die ich immer wieder höre, ist die, daß eine so künstlich erzeugte Stimmung, nicht echt sei. Was heißt schon echt? Machst du nur die körperliche Übungen, ohne geistig mit zu arbeiten, kannst du es vergessen.

Jetzt noch einmal in einer kurzen Aufzählung, wie du deinen Körper benutzen kannst, um dich in eine vermögende, gewinnbringende Stimmung zu powern.

1. Strahle Energie aus. Lächle offen. Schau den anderen freundlich und direkt an.
2. Benutze dynamische, weitreichende Bewegungen und Gesten.
3. Nimm Raum ein. Entfalte dich. Mit zusammen gesackten Schultern und eingezogenem Kopf da zu sitzen, sieht weder gut aus, noch ist es gesund.
4. Spreche lauter, schneller und direkter. Benutze keine "kann seins", "möglicherweise" oder "Könnten wir mal". Sage was du willst. Laut und deutlich.
5. Ankere den Zustand, so oft wie du nur kannst.

Andere Menschen, sofern es keine Extrem-Miesepeter sind, suchen dann förmlich deine Freundschaft, weil sie ja auch lieber, sich mit etwas Angenehmen umgeben möchten.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die 100 Magatonnen-Bombe in dir.

Ich schaue mir die Menschen denen ich begegne genau an. Und was erkenne ich? Alle haben ein riesiges Kräftepotential in sich. Dies läßt in mir immer die Assoziation mit einer 100 Magatonnen Wasserstoffbombe aus, die in jedem von uns schlummert.

Und was machen die meisten Menschen mit dieser Energie? *Sie stecken sie in eine Zigarrenkiste aus Regeln, Komplexen, Werte und Vorschriften. Sie limitieren sich so oft und so heftig sie nur können*.

Ab und zu heben sie den Deckel kurz an, schauen raus und pffffft....- geben sie einen kleinen verbalen Furz von sich, damit sie sich auch einmal rum-stänkern können. Schließlich hat man ja auch ein Geltungsbedürfnis.

Traurig, traurig.

Reflektiere in einer ruhigen Stunde einmal darüber, dann öffne den Deckel mit einem gewaltigen Ruck, drücke auf den roten Knopf und
WWWAAAAAMMMMMMMMM.....

Sehe dies in den plastischen Farben, höre wie deine Energie in die Welt knallt. Schlag dir auf die Brust und schrei JAAAAA (Physiologie). Und dann geh und unternimm, was du schon immer tun wolltest.

Und du wirst es schaffen, mit POWER.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das universelle EgoPower-Erfolgskonzept.

..... kann dir alles bringen, wenn du es nur wirklich willst.

In den EgoPower Kapiteln findest du fast alle Informationen, die du brauchst um dein Leben so zu gestalten, wie du es haben möchtest. Du kannst damit alles erreichen. Was immer du willst.

Solltest du dich mit einem Problem herum schlagen, dann kannst du jedes Kapitel separat für sich lesen und mit den Tips und Techniken arbeiten.

Das nun vorliegende Kapitel **faßt die Methoden und Techniken zu einen genialen Ganzen zusammen.** Die besten Ergebnisse erhältst du aber, wenn du dich an die folgende Reihenfolge hältst und zu ungeahnten Höhen aufsteigt. Erwecke den Giganten in dir. Mag sein das du nun denkst ich nehme den Mund ein wenig zu voll oder du fragst dich wie ???? O.K. ich sag es dir:

Der erste Schritt.
In jedem von uns steckt mehr als du zum Vorschein kommen läßt. Fachleute sind sich einig, daß wir in der Regel nur 5-10% unserer Möglichkeiten einsetzen. Ein möglicher Grund warum dies so ist, sind die, meiner Meinung nach, in der Kindheit erfolgten Programmierungen unserer Umgebung. (Eltern, Geschwister, Kindergarten, Schule u.s.w.) Das Kind wird an die allgemeine Wertvorstellung angepaßt. Ständig hört es NEIN das darfst du nicht.... Laß die Finger davon, dazu bist du noch zu klein ... Naja, du kennst bestimmt selber noch welche aus deiner eigenen Kindheit.

Ich erlebe es im Moment an meiner Jüngsten. Sie hat die volle Energie, die sie einsetzt. Man muß sie bremsen, sonst zeigt sie einem wer der Chef im Hause ist. Wohl wissend welchen Schaden man der kleinen Seele zufügt, muß man sie von ihrer 100%igen Power auf ein vernünftiges Maß zurecht stutzen.

Klar, das diese kleinen und größeren Dämpfer sich auf die Dauer summieren und festsetzen. Im Endeffekt traut sich jeder weniger zu als er kann. Du hast ein kleines Selbstwertgefühl. Aber du kannst deine Vorstellung davon auf ein anständiges Maß z.B. mit der Megatonnenbomben-Technik oder mit einer der anderen EgoPower-Methoden wieder hoch katapultieren.

Der zweite Schritt.
Bewege dich mit Begeisterung, Enthusiasmus und Leidenschaft. Läufst du herum wie ein Waschlappen oder wie ein ausgelutschter Kartoffelsack kannst du alles vergessen. Du braucht 100% Energie. Geistig und körperlich. Benutze deinen Körper um dich

aufzupowern. **Jaaaaa.....**

Der dritte Schritt.
Wähle dein Ziel. Sei dabei jedoch frei von jeglicher Limitierung. Begrenze dich nicht selber und erwarte nicht weniger als du wirklich erreichen kannst. (Siehe Schritt eins). Setze dir fantastische Ziele. Da kannst es schaffen, wenn du konsequent dein Ziel anvisierst, dir schon bei den kleinsten Zweifeln immer wieder sagst: **"Ich kann es ....."** und den nächsten Schritt befolgst.

Der vierte Schritt.
Werde fanatisch. Alles andere ist unwichtig. Nur dein Ziel ist wichtig. Nichts anderes. Lasse dein Ziel zu deinem primären Gedanken, einer fixen Idee werden. Jede Faser deines Körpers soll dein Ziel verfolgen und wird es auch tun. Beschäftige dich in jeder freien Sekunde mit deinem Ziel. Deine Vorstellungen und inneren Dialoge sollten sich nur noch um dein Ziel drehen. Du setzt damit deine unbewußten Energien frei. Der unbewußte Teil deines Gehirnes sucht nach Möglichkeiten und Wege deine Ziele zu erreichen. Sei aufmerksam und erkenne jede Möglichkeit die sich dir bietet. Vergleiche auch die Kapitel "Teleschizomatik" und "Durch Nichtstun Probleme lösen".

Der fünfte Schritt.
Achte auf jede neue Idee die dir kommt oder auf Situationen die mit deinem Ziel in Resonanz stehen. Es sind Tips oder Hinweise die sich als logische Folge aus Schritt drei ergeben. Du stimmst dich auf Informationsquellen ein, die mit deinem Ziel überein stimmen und die dir sonst entgehen würden.

Der sechste Schritt.
Höre nicht auf, bis du dein Ziel erreicht hast. Prüfe immer, ob jede Aktion, die du unternimmst, dich deinem Ziel näher bringt oder davon entfernt. Ändere den Weg und mache weiter bist du es geschafft hast. Erst wenn du sagt. "*O.K. es geht nicht*" ist es vorbei. Suche immer den versteckten Vorteil in jeder Situation.

Nichts würde mich mehr freuen als dein Erfolg. Eventuell schreibst du mir ja mal, und berichtest mir über deinen Weg.

Glaube an dich, werde aktiv. Gehe aggressiv vorwärts. Nutze deine Chancen und deine Vorteile. Laß dich nicht unterkriegen und du schaffst es.

---

* zurück zur Übersicht *

* EMail an EgoPower *

Ressourcen

Als Ressourcen bezeichne ich alles, was der Erreichung gewünschter Ziele dient. Diese Mittel können äußere oder innere Mittel sein. Äußere Ressourcen sind z.B. andere Menschen oder finanzielle Mittel. Innere Ressourcen sind Qualitäten, die wir als Teil unseres Potentials besitzen, z.B. Verhaltensweisen, Kenntnisse, Fähigkeiten, Einstellungen, Beliefs, über andere Menschen oder über die Aufgabe, Selbst-Bilder, Strategien, Meta-Programme, usw. Die EgoPowerniken sind primär an den Ressourcen orientiert. Gehen wir von der Grundannahme aus, daß jede Person alle Ressourcen in sich hat, um ein befriedigendes und erfolgreiches Leben zu führen, dann lenken wir damit unseren Fokus, unsere Wahrnehmung auf unser Potential, das, was an positiven Entwicklungsmöglichkeiten in jedem von uns vorhanden ist, aber in bestimmten Situationen und Verhaltensrahmen nicht automatisch oder selbstverständlich zur Verfügung steht.

Beim Wortschatz weiß es jeder. Es gibt einen aktiven Wortschatz und einen passiven. Wie kennen viel mehr Worte und Redewendungen, als wir täglich benutzen. Man ist von dem passiven Worten distanziert. Die aktiven Wörter können wir (mental gesprochen) viel schneller greifen und benutzen. D.h. von den Passiven sind wir distanziert. Wir benutzen sie nicht.

Genau so ist das mit unseren anderen Ressourcen (Fähigkeiten, Kenntnisse usw. (s.o.)). Wir haben sie, nutzen sie aber nicht. Mit den Techniken aus den Kapiteln "Die Fähigkeiten", "Die Supersuggestion" und "Der Mental-Simulator" können wir mentale Übungen absolvieren, die uns erweitere Ressourcen zugänglich machen können, natürlich nur, wenn wir dies zulassen und uns nicht selber limitieren.

In vielen Fällen werden Ressourcen dadurch aktiviert, daß der Fokus des Bewußtseins auf Erinnerungen gelenkt werden, wo genau die gewünschte Ressource erlebt wurde. Es wird der Blickwinkel vom Problemblick zur einer möglichen Lösung verschoben.

Das bißchen handeln ist dann nur noch eine Kleinigkeit.

Und noch ein Wort zum Abschluß dieses Kapitels:

Wenn du immer das tust, was du schon immer getan hast,
bekommst du auch das, was du schon immer bekommen hast.

Also probier mal was anderes.

---

letzte Aktualisierung am: 16.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Geistiger Vampirismus.

Kennst du solche Menschen, in dessen Gegenwart du dich richtig ausgesaugt fühlst. Jede Lebenskraft ziehen sie aus dir, aus welchen Gründen auch immer, heraus. Es gibt hunderte Gründe. Versuche sie nicht zu analysieren woran es liegt.

Denn ich nenne diesen Vorgang gemäß der Alien-Technik: **Geistiger Vampirismus.**

Mein Tip: Erkenne dies und halte dich von solchen Menschen fern. Renne so weit und so schnell wie möglich, schon in deinem eigenen Interesse, wenn sich dir ein solcher Geistes-Vampir nähert.

---

letzte Aktualisierung am: 04.05.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Technik der Außerirdischen ...

In letzter Zeit werde ich immer öfter gefragt, wie ich zu den Ideen für diese Kapitel komme. Nun hier meine Antwort; ungekürzt, absolut ehrlich und einfach genial:

Ich gehe mit offenen Augen durch die Welt. "*Hehe...dieser Spaßvogel...*" mögen nun deine ersten Gedanken dazu sein, aber, wenn ich etwas sehe, versuche ich es aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Ich stelle mir vor ich schwebe mit einem Raumschiff, wie ein Außerirdischer über dem Ganzen und beobachte die Situation. Ohne, oder nur minimal auf den Inhalt zu achten (die Außerirdischen verstehen die irdische Sprache natürlich nicht, oder nur ganz wenig), registriere ich alle Einzelheiten. **Ist es ein generelles Prinzip oder generelle Verhaltensweise; erkenne ich ein wiederkehrendes Muster, eine Struktur die sich ständig wiederholt, dann benenne diese allgemeinverständlich in einem Wort oder Satz.**

Dazu wieder einmal ein Beispiel: Im Kindergarten gibt es oft das Spiel: "Der schwarze Peter". Manche Leute ziehen im normalen Leben solche Situationen förmlich magnetisch an, in denen ihnen "der schwarze Peter" unausweichlich zugespielt wird. In einem ganz schlimmen Fall, bei einem Bekannten von mir war es noch schlimmer. Er verhielt sich wie "NappiMan" (der Mann mit den Saugnäpfen) und saugte die **"Arschlochkarten"** (wie ich sie dann nannte), wann immer es ging, unausweichlich an. Als ich ihm dies **mit diesen Worten klar machte**, wie es sich generell verhielt, entwickelten wir zusammen eine "***Arschlochkarten-Annahmeverweigerungs-Strategie***". Bei diesen harten Worten wurde ihm klar, das er die alleinige Schuld an seiner Misere hatte. Er stürzte sich förmlich auf den alltäglichen Müll, der an ihm vorbei kam. Es motivierte ihn die AK nicht mehr anzunehmen, was ihm auch nach einiger Zeit gelang.

Oder auch die Bezeichnung "geistige Leichenstarre", "verbale Megatonnenbombe" usw. zeugen von dem gleichen Ursprung.

Mit dieser ***Raumschifftechnik*** hast du nun ein geniales Werkzeug erhalten, mit dem du dein eigenes Verhalten und das von anderen Leuten, in problematischen Situationen aus der Ferne betrachten, definieren und bestimmen kannst. Mögliche Gegenstrategien kannst du nun, ohne eine persönliche Beteiligung ausarbeiten und das Beste daraus machen. Wenn du nun meinst dieses kapitel kommt dir irgendwie bekannt vor, dann dast du gut aufgepasst. Die Informationen hier stehen auch in dem Kapitel "Scriptanalyse".

Es ist ganz einfach.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die lustige Seite des Lebens

Ich kann mich noch gut erinnern; "*Morgen beginnt der Ernst des Lebens"* hörte ich oft, wenn ein neuer Lebensabschnitt begann. Nun bin ich so alt, das kein neuer "**ERNST"** mehr so schnell eintritt. Ab einem gewissen Alter beginnt der Spaß. Wenn du es klever genug anstellst - schon früher. Nur, du mußt dich dafür entscheiden - konsequent dafür.

Beachte auch immer: **Alle Empfindungen, alle Gefühle sollten nur von dir selbst abhängig sein**. Nichts, keine äußeren Einflüsse sind wichtig, sondern nur deine Reaktionen, **deine "Interpretation der Wirklichkeit" darauf**.

Mein Tip: **Konzentriere dich auf den Spaß; die lustige Seite** und nicht auf den "Ernst des Lebens".

Solltest du nun einwenden, das sei aber oberflächlich, so antworte ich: "Wen interessiert das?"

---

letzte Aktualisierung am: 02.06.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Flucht vor der Gegenwart

Leute und Verhaltensweisen gibt es! Du glaubst es nicht. Nennen wir es die "**Flucht von der Gegenwart**"

Da möchte einer einen erholsamen Waldspaziergang unternehmen; Er geht los und anstatt es zu genießen, grübelt er über die Arbeit und die Probleme der nächsten Woche nach.

Eine andere liegt im Urlaub wie eine Grillwürstchen in der Sonne und freut sich schon darauf, was die Kolleginnen im Urlaub zu der Klasse-Bräune sagen werden. Kaum ist sie zurück, kann sie die bewunderten Blicke nicht genießen, weil sie sich darüber ärgert, nicht mehr am Strand liegen zu können. Schon fiebert sie dem nächsten Urlaub entgegen.

Das derartige Verhaltensweisen sind fast zum "Allgemeingut" geworden; dies zeigt sich unter anderem in folgenden "Lebensweisheiten" denen man sich kaum entziehen kann:

"Spare für die Zukunft"; "Denk an die Folgen...."; "Wenn ich erst mal in Rente bin..." Wer kennt diesen Phrasen nicht.

Der Augenblick sollte als der wertvollste, einmaligste Moment wahrgenommen werden, der er ist, weil ja niemand weiß, ob er die Zukunft erlebt. Du könntest in den nächsten 5 Minuten ja deinen letzten Atemzug machen, wird die "Aufschieberitis" und die "**Flucht vor der Gegenwart**" von der Gesellschaft akzeptiert und sogar gefördert.

Plane deine Zukunft, aber vergiß nicht JETZT auch zu leben.

---

letzte Aktualisierung am: 04.06.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Eine geniale Verschleierungstechnik - Phrasen dreschen.

Das du unsinnige Müllgespräche und Schwachsinnsdiskussionen vermeiden solltest, habe ich schon oft genug erwähnt. Manchmal mußt du aber etwas zu einen Thema sagen, ob du willst oder nicht.

Eine gute Technik sah ich einmal in einer Fernsehdiskussion. Es ging um die Aussage eines Frankfurter Arztes, daß alle Soldaten potentielle Mörder seien. Bestimmt kannst du dich erinnern. Das Thema ging wochenlang durch die gesamte öffentliche Presse.

Bei dieser genannten Fernsehdiskussion, war ein Sprecher der Bundeswehr eingeladen, um sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Doch was machte diese mit Orden behangene Flachpfeiffe?

Er konterte auf jede Frage, Aussage oder Argumentation mit der Phrase: "Ich kann immer wieder nur betonen, die Bundeswehr ist auf Grund ihrer Bewaffnung, gar nicht dazu in der Lage einen Angriff auszuführen, sie kann nur verteidigen."

Als jemand die Frage stellte, worin sich den eine Pistole unterschiede, wenn sie zum Angriff oder zur Verteidigung benutzt würde, antwortete er wieder "Ich kann immer wieder nur betonen, die Bundeswehr ...."

Ich habe an diesem Abend von diesem Chaoten keinen anderen Satz gehört. Zwar waren seine Sätze manchmal etwas umgestaltet, aber sinngemäß waren sie immer gleich.

Je mehr ich mich an diesem Abend darüber aufregte, desto genialer fand ich diese Technik.

Merk sie dir. Vielleicht kannst du sie ja mal Gewinn bringend einsetzen, oder sie hilft dir einmal, wie mir, aus der Patsche.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Sexual Healing.

Nun wieder einmal zu einem angenehmen Thema: Du fühlst dich aus welchem Grund auch immer ein wenig schlecht. Bist in einem Zustand, in dem dein "Ausgeglichener Bedürfnispegel" ziemlich weit unten ist.

Tu was dagegen und setze mal wieder ein paar Freudegefühle und Lusthormone frei, die dich locker, entspannter und zufriedener machen. Wie? Das soll wohl ein Witz sein, daß du mich dies ernsthaft fragst, oder?

Lies mal die Überschrift- und du erkennst was ich meine?

Schnapp dir deinen Partner und habe Spaß. Problemloser Sex ist die effektivste Art und Weise Stress, Ärger und schlechte Stimmungen zu besiegen.

Dumm ist es nur, wenn du gerade solo bist, oder er/sie momentan überhaupt nicht an Sex interessiert ist. Aber, zum Glück gibt es ja mich und meine Artikel. Also, benutze meine Tips oder lies mal die Anmachtechniken für Sie, Ihn oder die Ratgeber zum Seitensprung.

Do it. Now.

---

letzte Aktualisierung am: 28.02.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Anmachtips für SIE.

Mädels, ihr habt die besten Voraussetzungen. Ihr könnt den Himmel auf Erden haben.

Seien wir mal realistisch: Die Kerle sind auf Grund ihrer biologischen Programme immer scharf. Wenn du auch nur andeutest, du hättest Interesse und sie können bei dir landen können, fressen sie dir aus der Hand.

Willst du wissen wie du das anstellst ? Bitte sehr:

1. Schau ihn einfach direkt an, neige den Kopf auf eine Seite und lächele.
2. Streich dir durchs Haar und lächel noch mal. (Spätestens jetzt, hat jeder Vollidiot grafft, was los ist) **(eventuell wiederholen)**
3. Kommt er nun rüber kannst du mit ihm machen was du willst. ..und wenn er sich nicht traut...hihi.. entweder du gehst hin oder suchst dir einen anderen. Aber du kannst sicher sein, das du ihm die nächsten Tage durch den Kopf schwirrst.

Also have fun...

Wenn du nun meinst, das es wirklich nicht so einfach ist, dann laß dir gesagt sein: Ich las letztens davon in einer Studie. Dort wurde den ca 50 männlichen Testpersonen ein Film gezeigt, in dem eine junge Frau zu sehen war. Die Szene spielte an irgendeiner Kneipentheke. Die Schauspielerin hatte nichts anderes zu tun, als dort zu sitzen; eine zu rauchen; sich ab und zu einmal umzudrehen; durch den Raum und in die Kamera zu blicken; sich durch die Haare zu fahren.

Die Testpersonen sollten durch einen Knopfdruck signalisieren, ab die Frau, ein Flirtbereitschaftssignal, also eine direkte non-verbale Aufforderung, sendet. OK, die Fragestellung impliziert, **daß** sie ein Flirtsignal sendet. Aber in Wirklichkeit steckten keine Aufforderungssignale (direkter Blick, volle Körperzuwendung) in den Bewegungen. Trotzdem haben alle Männer innerhalb von 30 Sekunden bis 3 Minuten erkannt", daß das Mausi Interesse zeigt.

Und auch Experimente, von einigen Freundinnen von mir, kamen zum gleichen Ergebnis.
Und ist der Kontakt erst einmal hergestellt, ist der Rest nur noch eine Kleinigkeit.

Es ist wirklich so einfach.

Fairerweise will ich auch nicht verhehlen, daß es manche Weicheier gibt, die ihrer Partnerin, absolut treu sind. **;-))**
Es gibt zwar nicht viele davon, aber es gibt sie. Mach dir nichts draus. Such dir

einfach ein neues Opfer.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Anmachtips und Tricks (für IHN).

Wozu brauchst du denn Tips? Hast du schon einmal (nur einmal) dabei Erfolg gehabt ein "Mausi" anzugraben? Dann denke immer an die Grundregel "**Was einmal geklappt hat, klappt immer wieder**". Versetze dich in den gleichen Zustand wie früher ("Zustände ändern") und wiederhole alles genauso. Sei trotzdem flexibel. Verändere deine Strategie und überprüfe sie sofort ob sie erfolgreicher ist oder nicht.

Was ist der **Hauptgrund** warum du sie nicht einfach ansprichst? Machst du dir Gedanken was sie wohl über dich denken wird? Mangelendes Selbstwertgefühl? Angst abzublitzen? Die Kumpels schauen zu und würden sich einen grinsen? Was glaubst du wie du grinst, wenn du sie abgreifst und deine Kumpels blöd aus der Wäsche schauen.

Egal was es ist. Aber im Endeffekt läuft es wohl darauf heraus, das du dir in Gedanken mehr Nachteile als Vorteile von deinem NICHT_HANDELN ausmalst. Doch was passiert wirklich? Das höchste was passiert ist, sie denkt sich "*Was für ein Arsch*".
Und ??? Laß sie! Recht hat sie.

Lies mal das Kapitel : "Ziele setzen und erreichen".

Meine Freunde und ich hatten immer die besten Mädels mit der **"Und ZACK-Methode"** abgegriffen. Wir nannte sie so, weil wir dabei nur kurze Zeit investierten und ZACK gleich zum Kern der Sache vorgestoßen **;-)** sind (you know what i mean).

Die Methode im Überblick:

1. Bringe dich in einen dynamischen, begeisterten Zustand. Sei von dir überzeugt. Du bist einzigartig.
2. Freundlich aber bestimmt direkt ansprechen. ("*Hallo, willst du etwas mir trinken...*", "*Darf ich dich zueinem Kaffee/Eis..einladen*")
3. Dabei **extrem freundlich lächeln** und ihre Körperstellungen **konsequent spiegeln**.
4. Informationen austauschen und dabei **Gemeinsamkeiten betonen** (Das macht sympathisch)
5. ....irgendwas....
6. ....irgendwas....
7. ....irgendwas....
8. ....irgendwas....
9. Direkt fragen **WIE** sie die Nacht mit dir verbringen will. (nicht ob)

.....(Später natürlich)

Nr.2 klappte wandte mein Kumpel im Hotel bei 2 Frauen (Mutter und Tochter) im Hotelaufzug um 23.30 Uhr. Ich schnappte die Tochter und er die Mutter. Später, nachdem Töchterchen schon eingeschlafen war, wachte ich durch Geräusche aus dem Wohnzimmer auf. Ich ging dann mal rüber, neugierig wie ich nun mal bin. Und da erkannte ich ganz deutlich, die Älteren sind die, die abgehen wie die Streifenhörnchen. :-))))))

Ich laberte mal ein Schnuckelchen an einer Bar, im gleichen Hotel, an und fragte sie ob ich sie zu einem Glas MILCH (Überraschungseffekt) einladen dürfte. Sie war total perplex und sagte zu. Beim anschließenden Gespräch machte ich ihr klar wieso Milch. (Ich hatte am Abend zuvor einen richtig durchgezogen). Dann wieder gespiegelt und Gemeinsamkeiten heraus gefunden. Beim Bezahlen fragte ich sie "*Kommst du mit zu mir?*" und zack, drin war der Fisch. Und ich die Woche drauf beim Arzt. Lustig - Lustig.

Macht sie Probleme laß sie gehen.

Noch ein kleiner jokiger Tip unter Freunden. Hast du Lust auf etwas Spaß am Nachmittag, hier eine Supermethode, die sich am besten in größeren Städten verwirklichen läßt. Schlendere ein bißchen herum und schau dich um. Meistens fallen dir nach ein paar Minuten kleinere Gruppen von Touristen-Japanerinnen auf. (Das sind die mit den Kameras und dem eingebrannten Grinsen). Gehe auf sie zu und sage irgend etwas. Was du sagst, spielt keine Rolle. Die verstehen dich sowieso nicht. Schleppe sie in irgendeinen Biergarten oder Gartenlokal. Sabber irgendeinen Müll. Sie freuen sich über alles. Suche dir diejenige aus, die dir am meisten Resonanz und Feedback gibt und von der du meinst, daß sie willig ist. Versuche sie von den anderen zu separieren und abzugreifen. Klappt zwar nicht immer, aber nach einiger Übung immer öfter. Bitte schön....

Wie schon gesagt, sie verstehen von unseren Sprache gleich NULL. Also erzähl was du willst, es spielt keine Rolle. Sei dabei einfach nur freundlich.

Ein kleines Beispiel zur Verständigung unter verschiedensprachigen Personen. Ich war mit einem Kollegen in Frankreich unterwegs. Wir fuhren auf der Autobahn und kamen an eine Zahlstation. Die ging uns rhythmisch auf den Sender und mein Kollege meinte cool : "*Dann paß mal auf*". Er drehte die Scheibe herunter grinste den Kassierer an und meinte freundlich: "*Tach du Kasper. Zwei Doppelwopper mit Käse und Tomaten. Aber hurtig sonst zieh ich dir die Unterhose über die Ohren*". Der andere laberte auch irgend etwas auf Französisch und kassierte die Autobahngebühr.

Daran siehst du wieder es kommt nicht auf den Inhalt sondern auf die Form an.

Keine Probleme - Keine Verpflichtungen - und jede Menge Spaß

Und nochwas: Solltest du nun berechtigt größenwahnsinnig werden, dann laß dich noch einmal ab-turnen:.
Egal was du anstellst, es ist immer nur ein HERUMGEBALZE und ein "Aufmerksam auf sich machen". Schaut doch mal her, was für ein toller Kerl ich doch bin.
Aber, im Prinzip **entscheiden die Mädels**, was - wo und mit wem läuft. (Sie sind nämlich soooooo froh, daß sie die Mädels sind)
Und nicht du. (Grins)

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Macht der Gewohnheit.....

ist ein zweischneidiges Schwert. Um einen hilft es dir beim Erreichen deiner Ziele und zum anderen hindert es dich genau daran. Also liegt hier wieder einmal ein wichtiger Grund vor dieses Thema einmal näher zu erläutern.

Gewohnheiten helfen. Wie? Na ganz einfach: Du führst gewünschte Handlungen, Arbeitsweisen und Tätigkeiten oft genug aus, bis sich die "bevorzugten Nervenbahnen" im Gehirn gebildet haben. Ist dies erst einmal geschehen, laufen diese Tätigkeiten, Gedankengänge und Handlungen fast vollautomatisch ab. Es geht wie von selbst. Die einzige Schwierigkeit nur am Anfang, wegen dem Masseträgheitsgesetz, vorhanden.

Gewohnheiten hindern dich beim Erreichen deiner Ziele, indem du dich an den ganzen alltäglichen kleinkrämigen Müll gewöhnst und meinst, das sei normal. Damit meine ich die kleinen alltäglichen Problemchen und Dinge die auf dich einwirken. Der Vertrag mit dem wichtigen Kunden; der tägliche Kampf mit deinem unmöglichen Kollegen, die ständigen Nörgeleien von deinem Partner, Die Manipulationsversuche deines Chefs u.s.w. u.s.w. Alles wirkt auf dich ein und du kommst in einen Kreislauf, aus dem du alleine ohne bewußte Anstrengungen nicht mehr heraus kommst. Du stufst jeden popeligen Mist höher als deine Bedürfnisse ein.

Wehr dich.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Universeller Lösungsansatz bei Streit

Wie wir ja schon erarbeitet haben, findet jeder Streit, jede Reiberei ihren Grund in der "Universellen Streitformel". Nun ist es auch eine Tatsache, daß auf jede Handlung, jede Verhaltensweise eine Reaktion aus der Umwelt resultiert. Auch beim Streit.

Die logische Folge davon ist: Ändere deine Handlungen und du erhältst andere Ergebnisse. So einfach ist es.

Jetzt weiß ich aber auch, daß sich bei längerfristigen Streitereien unter Menschen sogenannte "**Kalibrierte Schleife**n" bilden. Das sind sich selbst bedingende Handlungen (Anker) die beim Partner sofort eine negative Reaktion hervor rufen. Diese ruft bei wiederum wieder Stress aus und der Teufelskreis nimmt seinen Lauf. Genau aus diesem Grund wird die Schuld immer beim anderen gesucht. "I*ch will mich ja nicht streiten*!" gibt man mit dem Brustton der Überzeugung zum Besten. Und glaubt es auch, weil es ja so ist. Lustiger weise denkt der andere genau so.

Nun ist aus einer solchen Schleife nur schwer wieder heraus zu kommen. Aber es ist nicht unmöglich. Da ja jeder, wie wir gesehen haben, im Recht ist, läßt es unsere Ehre (blöde Erfindung) nicht zu, klein beizugeben. Der andere fühlte sich dadurch bestärkt und die Weichen für die Zukunft wären gestellt. Merke: **Der Klügere gibt so lange nach, bis er der Dumme ist**.

Und genau hier setzen wir an. Die Meinungsverschiedenheit können wir wahrscheinlich nicht beseitigen. Deswegen überlassen wir dem anderen die Entscheidung, wie er sich in Zukunft verhalten will. Wohl wissend, **wie** er sich entscheiden wird. Und dies geht so:

Gehe auf ihn zu, d.h. Stell dich im: Dabei frage **NICHT** - WARUM und WELCHE Probleme er mit dir hat und versuche NICHT klein beizugeben oder die Situation zu klären. Dies würde ihn nur in seinem Verhalten bestärken. (VHW war erfolgreich und wird deswegen wiederholt) sondern sage:

"*Hallo, ... (einleitende Worte...) ich weiß wir haben ein paar Probleme miteinander und ich will diese jetzt auch nicht durchdiskutieren. Wir können eine Art Waffenstillstand schließen und uns gegenseitig in Ruhe lassen, oder wir können uns mit allen Mitteln bekämpfen. Bei so einem Kampf kann keiner gewinnen, das wissen sie/du genau so gut wie ich. Mit ist beides Recht: Aber die Entscheidung liegt JETZT bei ihnen/dir.* ***Wie ist IHRE/DEINE Entscheidung***?" ...oder so ähnlich. Wichtig ist zum Schluß ***"Wie ist IHRE / DEINE Entscheidung?***"

Er wird darauf mit irgendwelchen blöden Antworten reagieren. Laß dich nicht beeindrucken. Lächele und antworte "***JA alles schön und gut.... aber WIE IST IHRE/DEINE Entscheidung***?" Lasse nicht locker bis er dir darauf geantwortet hat. (Rechne mit einem 3-10 maligem Nachhaken.)

Sagt er er will einen "Waffenstillstand" ist alles OK. Sagt er er will Kampf, dann ist er der Schuldige und du hast eine moralische Rechtfertigung mit ihm zu kämpfen. Du Schlingel, du.

---

letzte Aktualisierung am: 17.02.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Projektionsprinzip

Du unterhältst dich mit jemanden, sagst irgend etwas Belangloses und rumms bekommst du eine Reaktion, bei der du meinst, dich streift ein Bus. Nur die Richtung kannst du nicht mehr lokalisieren, woher er kam. Oder wie bei mir: Ich half einer älteren Dame bei Verschließen der Autotür. Und was bekam ich zu hören? *"Danke???"* Nein., wo denkst du hin. Ich bekam ein:*"Glauben sie etwa ich könnte das nicht allein?"* Oder eine Ex-Arbeitskollegin. Ich hatte noch einen Brief zur Post zu bringen und sie mußte zufällig auch dort hin. Sie wollte ihn mitnehmen, aber ich wollte ihn ihr nicht geben, weil ich auch noch etwas anderes auf dem Postamt zu erledigen hatte. "*Wenn du halt meinst, ich schaffe das nicht, dann ...(unflätige Beleidigungen).....*" patzte sie mich an und redete zwei Wochen nicht mehr mit mir. Darüber regte ich mich dann auf und so schaukelten wir uns gegenseitig hoch.

Manchmal hab ich so das Gefühl, ich habe ein Schild am Kopf kleben, auf dem steht. "Suche Fettnäpfchen als Trampolinersatz zum ständigen Reinhopsen.." Nicht das mir das etwas ausmacht. Aber, merkwürdig ist das schon. Kennst du das? Laß dich trösten: Das passiert jedem. Tröste dich mit dem folgenden Gedankengang.

Dein Gegenüber reagiert nicht bösartig, sondern interpretiert deine Aussage nach seinen eigenen Gedankengängen, Werten, ABP und Programmen. Nach dem Motto: "*Wenn ich dies, genau so sagen würde, dann aus diesem Grund .....!*" Die Wahrscheinlichkeit, daß du diese Aussage aus dem gleichen Grund geäußert, oder ein Handlung wie im o.g. Fall ausgeführt hast, liegt dem 50:50 Prinzip nach, ungefähr bei 50%. Plus-Minus.

Dein Gegenüber projiziert seine eigenen (schlechten?) Gedanken in dich und vermutet du würdest ihn damit angreifen. Daher die doofe Reaktion.

Solltest du wieder einmal so angemacht werden, benutze doch einmal folgendes "mentale Bild": **Sehe deinen Gesprächspartner, wenn er so reagiert, als einen kleinen 3-Jährigen, der im Frust mit "verbalen" Bauklötzen nach dir wirft**.

Und lächele.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Freundlichkeitsprinzip

Ja, als tapferer und treuer EP-Fan liest, lernst und wendest du die Informationen, Kenntnisse, Tips und Methoden, von meinen Seiten an und schreitest von einem Erfolg zum Nächsten. Aber manchmal kommst du einfach nicht klar. Dein Gegenüber windet sich wie ein Gummibaum. Nicht zu fassen der Kollege.

Die Freundin von einem Arbeitskollegen klagte vor einiger Zeit über ihren Chef. Immer stichele er herum, mache blöde Bemerkungen und sei überhaupt ein Kotzbrocken. Bei jedem Kontakt mit ihm, fühle sie sich hinterher schlechter. Ständig mache es alles mies und ließe durchblicken, ihre Arbeitsleistung sei nicht mehr OK, obwohl er das nicht offiziell so sagt. Mehr unterschwellig. Usw usw.

Ich bot ihr einige Techniken und Strategien an, die sie aber, aus ihrer Sicht als undurchführbar, ablehnte.

Mir wurde klar: Es lag nicht am Chef. Sie war so in einer negativen Spirale gefangen, daß sie jede Bemerkung gegen sich adressiert sah.

Also brachte ich ihr die Funktionsweise des **Freundlichkeitsprinzipes** bei. Vor 2000 Jahren wurde diese Methode schon von Jesus angewandt. Clever von dem Mann, obwohl er so blöd war sich, für seine Überzeugung an Kreuz nageln zu lassen.

Ich meine damit die Methode der Darbietung der rechten Backe wenn dir dein Gegenüber schon auf die linke gehauen hatte. (Solltest du es öfters praktizieren, leg die eine Gesichtshornhaut zu, dann tut es nicht so weh. Huuuaaaa....)

Nein - Spaß beiseite: Ich meine, wenn dir einer blöd kommt, weißt du natürlich nicht, da du keine Gedanken lesen kannst, wie er es gemeint hat und **ob** er es überhaupt böse gemeint hat. Du kannst richtig liegen, aber genau so gut zu 150% daneben.

Und wenn er es bösartig meint, wieso mußt du dann mit Unlustgefühlen reagieren und genauso bissig antworten? Wer zwingt dich dazu?

Keiner! Nur du selbst bestimmst, wie du reagierst! **Du allein.**

Bei der o.g. Freundin installierten wir gemeinsam einen Anker, der automatisch bei ihr, das ultimative Grinsen und jede Menge Spaß auslöste, wenn ihr Chef etwas bissig zu ihr sagte. Meinte er es böse, dann wird er es, durch ihre Reaktion noch mehr, aber das ist dann sein Problem. Meinte er es **nicht** so, dann ergibt sich als weitere Reaktion eine positive Feedback-Schleife.

Und so war es dann auch.

Fazit: Stecke wenn es mal nicht weiter geht einfach mal kurz zurück und sei freundlich. Manchmal hilft es, statt auf seiner subjektiven Meinung zu bestehen, einfach nur einmal freundlich ist. Wenn dein Partner/Gegenüber also etwas sagt, was dir nicht ganz so gut gefällt, dann denke doch: "*Der meint es garnicht so. Der spaßt, weiß aber nicht wie er es rüber bringen soll....*" und reagiere entsprechend. Ziehe ihn auf deine Ebene.

Bedenke immer: Was will ich eigentlich? Um jeden Preis Recht haben, oder was?

---

letzte Aktualisierung am: 08.03.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die "Oder was ?" - Technik

Bei einer Bekannten bemerkte ich eine neue Technik, die sie häufig anwendet und die prima dazu geeignet ist, **keine Diskussionen oder Widerspüche** aufkommen zu lassen bzw. diese in Ansatz schon verhindern.

Sie basiert auf dem gleichen Wirkungsprinzip wie die "Einsatz-Niedermach-Methode".

Also am Ende einer Aussage die Stimme erheben und leicht-aggressiv "***ODER WAS*** ?" zu sagen.

Zum Beispiel zu Hause: "*.....laber, laber.....oder soll ich immer den immer den Müll runter bringen .....**ODER WAS***?"... oder im Geschäft... "*.....laber, laber.....und ich mach dann das nur noch...**ODER WAS?**"*

Sensibel und immer auf eine harmonische Stimmung bedacht, reagiert man sofort defensiv ("*Was hab ich denn jetzt schon wieder Falsches gesagt ???*") ...und schwupps... ist man wieder der Depp.

---

letzte Aktualisierung am: 19.02.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Macht der sinnvollen Handlungen

Du planst z.B. deinen nächsten Urlaub. Deinem Partner paßt deine Vorstellung nicht. Anstatt offen zu sagen, das es ihm/ihr nicht gefällt, benutzt er/sie die Technik der "Macht der sinnvollen Handlungen".

Es werden Aussagen gemacht, wie "*Was willst du denn da den ganzen Tag machen*?" oder "*Da kann man doch nichts unternehmen*".

Kurz, es werden logische, sinnvolle Gründe vorgeschoben, obwohl diese **nichts** mit dem eigentlichen Grund zu tun haben. Und sofort verfallen wir in (vordergründig) logische Argumentationen, wobei einer gewinnt und der andere guckt nur blöd und ist frustriert.

Und wenn sich der andere dann durchgesetzt hat und du bist nun im Urlaub - halte mal Ausschau, ob einer der vorgeschobenen Gründe wirklich Substanz hat. Stell dir dann die Frage: "*Was machen wir den jetzt hier den ganzen Tag so Sinnvolles*?" und erkennst worauf ich hinaus will.

In einem anderen Fall. Du hast irgend etwas gesehen, das du dir kaufen willst. Dein Partner versucht dich mit der Frage nach dem Sinnvollen darin abzutörnen: "*Was willst du denn damit machen*?" oder "*Wozu brauchst du denn das*?". So kann deine Antwort nur eine sein: "*Ich will es besitzen!!!!*"

Meistens ist es jedoch so, daß wir uns gefühlsmäßig für etwas entscheiden, und dann erst im nachhinein suchen, welche guten, logischen Gründe dafür bzw. dagegen sprechen.

Auch wenn du dich irgendwo herausreden willst: Es müssen keine guten Ausreden mehr sein. Irgendeine dusselige tut es auch. Du mußt nur darauf beharren.

So isses.

---

letzte Aktualisierung am: 10.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Statistiken

Oft müssen Statistiken her halten, um etwas zu beweisen oder um anschaulich zu machen, daß etwas geändert werden soll. (vergl. Sinnvolle Handlungen)

Nun darf man aber auch nicht außer acht lassen, daß, wenn etwas einen Namen hat, oder es bezeichnet wird, anfängt zu existieren. Wenn in der Sprache, einer Gesellschaft, keine Bezeichnung für Diebstahl existiert, so kann man davon aus gehen, daß es diese Verhaltensweise dort nicht gibt.

Man definiert, dieses Teil (irgend etwas) ist gut, dann entsteht automatisch dadurch eine Bewertung. Es entsteht automatisch eine Polarität. Wenn dieses hier gut ist, gibt es etwas was nicht gut ist. Und schon gibt es GUT und SCHLECHT.

Genau so verhält es sich mit den Statistiken. **Statistiken spiegeln nicht die Realität, NEIN - sie erschaffen sie**. Es wird etwas aufgestellt und dann wird danach gehandelt, daß sich diese Aussagen bewahrheiten (Vergl. Sich selbst erfüllende Prophezeiungen)

---

letzte Aktualisierung am: 15.10.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Globalisierungsfalle

Ständig höre ich, wie schlecht es uns doch allen geht. Es wird sich beklagt, gejammert, in Schuldgefühlen gesuhlt, angeklagt ..... anstatt zu leben.

OK - es ist nicht alles so, wie man es sich erträumt, aber durch o.g, Verhaltensweisen ändert man auch nichts. Auch wird immer alles Negative im großen, globalen Maßstab betrachtet. Das Positive jedoch wird einfach ignoriert. Nun konzentriert man sich auf den ganzen globalen, negativen Müll, und ist frustriert über die Menge der Probleme. Man ist in die Globalisierungsfalle getappt, wie ein Blinder in eine Jauchegrube.

Doch man kann es auch einmal anders herum betrachten: Was brauchst du denn schon? **Einen** Arbeitsplatz (für die Knete), **einen** Partner (zum ....) **eine** Wohnung und noch **ein** paar Kleinigkeiten. Aber immer nur **EIN,** nicht alle, auch nicht mehrere oder einige. **Nur EINEN**.

Alles im Großen zu betrachten, kann ja ganz nett sein, aber paß auf, und gerate nicht in die Globalisierungsfalle.

Auf der anderen Seite, entspricht dieses Verhalten unserer allgemeinen Tendenz, **alles** zu verallgemeinern und direkt auf uns zu beziehen.

Bei der Verallgemeinerung, werden persönliche Probleme z.B. am Arbeitsplatz zu allgemeinen Problemen, der Wirtschaft, konvertiert. Alles Negative wird aufgebauscht und dann lassen wir uns davon beeindrucken, anstatt die Sache aus einem Blickwinkel zu betrachten, der uns nützt..

Der gleiche Mechanismus, wie bei der Verallgemeinerung, ist auch Schuld dabei, wenn wir alles, was im direkten Umfeld geschieht, direkt auf uns zu beziehen. Irgend wer macht etwas, was nicht in direkter Resonanz mit unseren Programmen steht, und sofort stellen wir uns die Frage: "*Warum will der **mich** ärgern*?"

Bedenke immer, du bist nicht der Mittelpunkt der Welt, um den sich alles dreht. Du bist zwar für dich der wichtigtste Mensch, aber den anderen bist du sch.....egal.

---

letzte Aktualisierung am: 19.10.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Planungstypen

Um seine ZIELE zu erreichen braucht man einen Plan. Gut und schön. Doch kürzlich erlebte ich eine Grundsatzdiskussion, bei der mir, vor Lachen, die Tränen im hohen Bogen aus dem Gesicht gespritzt sind. Es war eine der typischen Überreuz-Transaktionen bei einer typischen Schwachsinns-Diskussion. Es ging rund und es hat nicht mehr viel gefehlt, und die beiden hätten sich fast die Rübe vom Hals geschlagen. Getreu dem Motto. "*Es kann nur eine richtige Meinung geben - MEINE*."

Dabei war die ganze Problematik auf die Unterschiede der zwei **Grund-Planungs-Typen** zurück zu führen.

Diese sind auf der einen Seite - **der perfekte Planer** und auf der anderen Seite **der Improvisator**.

Beachte immer, ein Ziel läßt sich immer auf verschiedene Wege ansteuern.

Das Ergebnis zählt.

In letzter Zeit fällt mir öfter ein neuer Typ auf.

Immer eine gewisse Skepsis auf den Lippen. Jeden Plan als undurchführbar anzusehen. Probleme über Probleme anzuhäufen und mit extremsten Schwierigkeiten zu rechnen.

So sind sie: **Die Bedenkenträger.**

---

letzte Aktualisierung am: 27.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Netzwerk der Beziehungen

Schleime bei Zeiten, sei freundlich zu jedem und knüpfe so viele Kontakte wie nur möglich. Lege dir eine Übersicht mit dem Namen, den Kenntnissen und der Verbindungen der Menschen an, denen du begegnest. Irgendwann kannst du sie gebrauchen. Garantiert.

Ein Bekannter von mir, gab mir diesen Tip, als er von einem ehemaligen Teilnehmer, seines Französischkurses, einen Job angeboten bekam. Er sitzt jetzt in leitender Stellung und läßt es sich gut gehen.

Nichts ist einfacher als auf dem kleinen Dienstweg, die Dinge, zum beiderseitigen Vorteil, zu erledigen.

Durst ist nichts .... "Connections" sind alles.

---

letzte Aktualisierung am: 15.10.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die magische Brille

Angenommen du bist frisch verliebt. Alles sieht rosig aus. Du fühlst dich wohl. Dein Körper setzt "Glückshormone" frei. Du hast Schmetterlinge im Bauch. Alles gelingt dir - Auf dem einfachen Weg.

Dein Chef schreit dich an. Streß pur. Kampfhormone sind in deinem gesamten Körper frei gesetzt worden. Du spürt den Haß. Wenn dich jetzt einer dumm anquatscht, dann knallts.

Zwei entgegengesetzte Situationen, die dir sicher, in ähnlicher Form, bekannt vorkommen.

Deine Reaktionen, auf die folgenden Ereignisse werden sich unterscheiden, ja nachdem in welchem der oben beschriebenen Zustände du dich befindest.

OK - dies sind extreme Beispiele. Schwarz-Weiß dargestellt. Im alltäglichen Grau jedoch, kannst du selber bestimmen, wie du reagierst.

Beobachte mal deine Mitmenschen (evtl. auch dich selbst) auf folgendes Statement hin: "***Jeder nimmt und filtert immer genau die jenigen Informationen, aus allem heraus, die seine eigene Meinung und Vorstellung, von der Welt, bestätigen***."

Du hast die Macht, alles so zu sehen, wie es dir nützt, hilft, angenehm erscheint. Benutze deine eigene magische Brille. Es macht sowieso jeder. Du jedoch kannst nun bestimmen, was du sehen willst.

You got the POWER.

---

letzte Aktualisierung am: 20.11.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Phönix-Prinzip.

Neulich las ich ein Buch über die altägyptischen Sagen. Es ging über einen Vogel, der im Feuer umkommt und dann erneut aus der Asche auferstehen um stärker, schöner und gewaltiger als vorher sich in die Lüfte zu erheben.

Du kennst ihn bestimmt. "Phönix - aus der Asche". Mir kam das bekannt vor und suchte in den Weltreligionen nach und fand dort auch immer wieder "**das Gleiche"** in anderen Worten.

Auch wenn ich immer wieder predige, das du die Finger von der Kirche und den Religionen lassen sollst, so kann man doch auch hier teilweise große und geniale Denkansätze finden. Die Lehre von der Wiederauferstehung mag ja ganz nett sein, aber es existiert ein kleiner Haken. Keiner der Gestorbenen ist bis jetzt wieder gekommen und hat diese Theorie bestätigt. Also bevor du da liegt und meist, gleich geht es weiter und es tut sich nichts. ***Verwende das Phönix-Prinzip lieber hier und jetzt und sofort.***

Was will ich dir damit sagen? Na ganz einfach. Egal was dir passiert, es hat keine Bedeutung. Egal wie schlimm oder schön das Ereignis auch ist. Die Bedeutung auf dein Leben gibst du ihm erst durch deine Interpretation. Der Grad der Folgen auf dich bestimmst du selbst. Alles was geschehen ist kannst du nicht mehr ändern. Was du ändern kannst, ist die Bedeutung die diese Ereignisse für dich haben. Konzentriert du dich nur noch auf die negativen Folgen, dann treffen sie auch ein. Suchst du den Vorteil, der in jedem Ereignis steckt, wirst du ihn auch finden und du wirst froh sein, das dies ausgerechnet dir passiert ist.

Konzentriere dich nie auf die Frage WARUM dir etwas passiert ist. Es reißt dich nur hinab in einen Strudel aus Frustration und Schmerz. Suche den versteckten Nutzen in jedem Ereignis und du bist der lebendige "Phönix - Aus der Asche"

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Entspannung für Männer

Männer sind Pfeifen.- Manchmal.- Sie sind so in der Arbeitsschiene drin, daß sie noch nicht einmal zu Hause oder in der Freizeit ausspannen können. Sie arbeiten immer, Sie kämpfen immer. Bis zum letzten - überall.

Sie gehen zum Tennis. Wollen ein Spiel spielen und was geschieht? Es geht rund, als hänge ihr Leben davon ab. Klatschnaß, schlagskaputt kriechen sie vom Platz und denken auch noch sie hätten sich entspannt. Ne ne.

Also mal ernsthaft Männer; Keiner verlangt von euch, daß ihr euch mit einer (psychologischen) Stacheldrahtpeitsche bearbeiten sollt.

Findet heraus, was euch begeistert und macht es einfach. Habt ihr Lust einfach mal vorm Fernseher zu sitzen und euch den letzen Mist anzusehen, weil er euch daran hindert über die Probleme nachzudenken, dann schaut euch diesen Müll an. **Es ist OK**. Werft alle geistigen Verbotsschilder in den Müll und akzeptiert keine Lustbremsenprogramme. Seit wie ihr seit. Originale, und keine Kopien. Tut euch den gefallen.

Es ist euer Leben.

---

letzte Aktualisierung am: 26.09.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Helfersyndrom

Da gibt es Zeitgenossen, die fallen durch ihre totale Aufopferungsgabe auf. Mutter Theresa, Ghandi, mein ExKollege Klaus u.a.
"Helfen bis zur Selbstaufgabe" ist deren oberstes Prinzip- Paradigma.

Nun kommt ein Freund und verkündet dir, er habe eine schwere Krankheit und muß für ein paar Wochen ins Krankenhaus. Er teilt dir dies in einer mitleidsvollen, ressoucenschwachen Physiologie mit. Sofort verfällst du auch in eine Körper- und Geisteshaltung, die der deines Freundes sehr ähnlich ist. Du fühlst dich unwohl und weißt nicht, wie du ihm helfen sollst.

Man kann jedoch nur aus einer Position der Stärke heraus helfen. Sich auch herab ziehen zu lassen bringt nichts. Auch wenn dies ein fast automatischer Vorgang (Groove der Gefühle) ist, gehe dagegen vor.

In einem anderen Fall kommt ein anderer und fragt dich, ob du ihm mal helfen kannst. Du hast zwar keine Lust und er habe da nur ein winzig kleines Problemchen und du willst doch nicht als Egoist da stehen, oder? Achte darauf, wenn sich bei dir ein unwiderstehliches "Helfen-wollen-Bedürfnis" meldet. Ich sage nun jetzt nicht, daß du niemanden mehr helfen sollst.

Nein. Aber paß auf, daß du nicht, mit der Hilfe von Schuldgefühlen ausgenutzt wirst.

Vergl. dazu doch mal die Kapitel: Ungew.Gefühle und die Krankheitsfalle.

---

letzte Aktualisierung am: 09.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Regel-Paradigma

Das Lexikon definiert ein Paradigma als ein Beispiel oder Vorbild.

Hier definiere ich ein Paradigma als eine **verbalisierte Regel**, nach der wir uns richten. Das sogenannte **Master-Paradigma** ist demnach die momentan höchste Regel, nach der wir unser Leben ausrichten.

Jeder hat Regeln nach denen er sich richtet, doch nicht allen ist dies voll bewußt. Sie tun es einfach, ohne darüber nachzudenken. Und jetzt kommt es. **Jeder kann solche Paradigmen bei sich und anderen installieren**. Es muß nur intensiv in die Gehirne hinein penetriert werden. Je häufiger und intensiver, desto fester ist dieses Paradigma installiert.

Wieder einmal das Beispiel AIDS. Seit Jahren, durch die Presse, Funk und Fernsehen manipuliert, denkt jeder sofort bei Sex automatisch an den Latex-Schutz.

Oder in einem anderen aktuellen Beispiel: Doppelte Staatsbürgerschaft! Wer sich auf einmal dafür interessiert und dagegen ist, obwohl die meisten noch nicht einmal wissen, was in allen Einzelheiten damit gemeint ist und welche Konsequenzen das hat. Es wird einfach irgendein Müll, der durch die Medien geht, nachgeplappert. Auf einmal sind die bösen Ausländer, die unter dem Deckmäntelchen der doppelten Staatsbürgerschaft, böse gesellschaftszersetzende Aktivitäten planen und durchführen, an allem Schuld. (Hatten wir das nicht schon einmal???)

Wie dem auch sei, entscheidend für uns ist jedoch, daß wir frei wählen können, nach welchen Regeln wir uns richten. Geistig oft genug nur wiederholt und die Reaktionen durchgespielt, bilden sich, gemäß dem Energiegesetz, bevorzugte Nervenbahnen die automatisch die gewünschten Verhaltensweisen und Reaktionen starten.

Sagst du dir oft genug: "*Mein höchstes Paradigma (höchste Regel) ist*: "***Das Recht und die Pflicht zur absoluten Selbstbestimmung***." dann klingeln bei dir automatisch - sofort alle Alarmsirenen wenn dich jemand mit dem Spruch ködern will "*Du mußt dies erledigen. Es ist deine Pflicht*" Oder so.

Installiere was du willst - und werde glücklich damit.

---

letzte Aktualisierung am: 21.01.00

* zurück zur Übersicht *

* EMail an EgoPower *

Die EIN-Satz-Niedermachmethode.

In letzter Zeit fällt mir immer öfter eine Methode auf, die genutzt wird um einem anderen prima Schuldgefühle einzupflanzen und das Gefühl zu vermitteln alles falsch zu machen.

Sie funktioniert ganz einfach: Achte auf eine Aussage, die jemand zu dir macht. **Willst du ihm eins auswischen, kontere ganz herablassend, beleidigt und etwas lauter:** ***"Danke ....., das wars ja dann wieder."*** Gebe keine weiteren Informationen, wende dich beleidigt ab.

Oder du bietest etwas an und der andere lehnt dankend ab. Sofort in gleichen aggressiven Tonfall wie oben kontern: "***Dann eben nicht!***"

Oder jemand bittet dich etwas zu erledigen. Sofort bretthart anpöbeln: "**Super, da hab ich ja wieder toll die Arschlochkarte bekommen.**"

Oder..oder ...oder... (du weist bestimmst was ich meine? Oder?)

Aus eigener Erfahrung kann ich dir bestätigen, das der andere sich, das Ganze oft genug wiederholt, wirklich Gedanken macht, was er denn nun schon wieder falsch gemacht hat. Genial wird das ganze erst, wenn du nun die Technik dazu benutzt, damit der andere nun den Schaden wieder gut machen kann.

Ich bin eine ganz schön lange Zeit auf diesen blöden billigen Trick herein gefallen, bis ich kapierte wie ich manipuliert wurde. Damit du rechtzeitig gewappnet bist, lese, staune und merke ihn dir.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das 3-geteilte Verhaltensmuster

In letzter Zeit ist mit aufgefallen, daß viele Menschen in einem dreiteiligen Verhaltensmuster gefangen sind.

- Sie jammern über das, was gestern schiefgelaufen ist.
- Sie sind unzufrieden mit dem sein, was heute ist.
- Uns sie machen sich Sorgen, vor dem was morgen kommt.

Menschen sind manchmal merkwürdige Wesen.

---

letzte Aktualisierung am: 09.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Titanic Effekt

Der Glaube, eine bestimmte Katastophe könne nicht eintreten, macht oft leichtsinning, und dies kann genau dazu führen, das sie genau so passiert.

Um bei der Überschrift zu beleiben: Bei der Titanic dachte man sie ist unsinkbar. Aus dem Grund gab es zu wenig Rettungsboote, zu wenig Schwimmwesten und so weiter.

Man wiegt sich in Sicherheit und dann passiert es. Es kommt über einen und man ist verwundert, wie schlimm es einen treffen kann.

Sei immer breit und denke **nicht** das etwas **nicht** passieren kann. Es kann.

---

letzte Aktualisierung am: 11.12.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Faschings - Effekt

"*Was du da schreibst ist ein großer Quatsch. Man kann Gefühle nicht so, wie auf Knopfdruck einfach ein- oder ausschalten. Höchstens, wenn man sich extrem anstrengt, und dann auch nur im Einzelfall. Aber die sind dann nicht echt*!" ist die einstimmige Meinung, von einigen "Kritikern" meiner Seiten.

So So. Da ich gerne jede sachliche Kritik und Fragen beantworte, versuche ich schon seit langer Zeit, eine logisch durchdachte Antwort zu präsentieren, die so einfach ist, daß sie auch jeder Kleingeist nachvollziehen kann. Und nun kam mir der Fasching zu Hilfe.

Da sitzen täglich hunderte von Menschen in Kneipen, Weinkellern und Restaurants herum und diskutieren, langweilen und unterhalten sich. Schön gesittet und zivilisiert, wie es sich gehört. Und auf einmal ..... steht im Kalender: **Rosenmontag und Fasching**. Millionen, ach was Milliarden von Menschen erheben sich weltweit (Trotz allem Hunger und Elend auf der Welt). Vergessen alles. Malen sich bunt an, ziehen Masken und Pappnasen auf, schalten ihr Hirn ab. Grölen lustige Lieder und benehmen sich wie die Wilden. Und nur weil im Kalender steht: "Fasching"

Springe mal bei so einer Veranstaltung hinter die Theke. Schalte die Musik ab, hüpfe auf die Tische und brülle: "*Hey, ihr verlogenes Pack. Ihr seit garnicht lustig. Eure Gefühle sind nicht echt!*" was glaubst du passiert?

Die prügeln dich raus, schmeißen mit Gläsern und Flaschen. Und wenn du draußen liegst, feiern die lustig weiter.

So ist es.

"Nicht echt." - Da lach ich doch drüber.

---

letzte Aktualisierung am: 18.02.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

AIDS Infos - Dezember 2000

HIV/AIDS in Deutschland - Eckdaten und Trends

Epidemiologische Kurzinformation des AIDS-Zentrums im Robert Koch-Institut, Stand: Ende 2000

Die Auswertung der aktuell vorhandenen epidemiologischen Daten ergibt für Deutschland folgendes Bild:

Menschen, die Ende 2000 mit HIV/AIDS leben:	(32.000 - 42.000)	~37.000
Männer		~29.000
Frauen		~8.000
Kinder		<400
darunter Menschen, die mit AIDS leben:		~5.000
Zahl der Neuinfektionen im Jahre 2000:		~2.000
Männer		~1.500
Frauen		~500
Kinder		<20
Neue AIDS-Fälle im Jahr 2000:		~500
Männer		~420
Frauen		~80
Kinder		<5
HIV/AIDS-Todesfälle im Jahr 2000:		~600
Gesamtzahl der HIV-Infizierten seit Beginn der Epidemie:		50.000-60.000
Gesamtzahl der AIDS-Fälle seit Beginn der Epidemie:		~22.000
Männer		~19.300
Frauen		~2.600
Kinder		<150

Gesamtzahl der HIV/AIDS-Todesfälle seit Beginn der Epidemie: ~18.000

Hintergrundinformationen zum Welt-AIDS-Tag - 01.12.2000

Aktuelle Trends der HIV/AIDS-Epidemie in Deutschland, Stand: Ende 2000 Im Vergleich zur weltweiten Entwicklung und auch im Verhältnis zu vielen europäischen Ländern gestaltet sich in Deutschland der Verlauf der HIV/AIDS-Epidemie dank der früh begonnenen und umfassenden Aufklärungs- und Präventionsmaßnahmen relativ günstig.Insgesamt leben nach Einschätzung des RKI derzeit etwa 37.000 mit HIV infizierte Menschen in Deutschland, davon sind etwa 29.000 Männer und 8.000 Frauen. Die Zahl der HIV-infizierten Kinder liegt unter 400. Bei etwa 5.000 der 37.000 HIV-Infizierten ist die Erkrankung bereits zum Vollbild AIDS fortgeschritten. Vom Beginn der Epidemie bis zum Ende des Jahres 2000 sind in Deutschland etwa 22.000 Menschen an AIDS erkrankt und etwa 18.000 an den Folgen der HIV-Infektion verstorben. Die Zahl der mit dem Vollbild AIDS neu erkrankten Personen wird im Jahre 2000 (unter Berücksichtigung der noch zu erwartenden Meldungen) mit etwa 500 Fällen auf dem Niveau des Vorjahres bleiben. Etwa 600 Menschen werden in diesem Jahr an den Folgen der HIV-Infektion bzw. an AIDS versterben.

Entwicklung bei den AIDS-Fällen
Durch die heute gebräuchliche Kombinationsbehandlung mit antiretroviralen Medikamenten kann das Fortschreiten der HIV-Infektion zum Vollbild AIDS erheblich hinausgezögert wer-den. Die meisten der in Deutschland in den letzten Jahren neu mit dem Vollbild AIDS er-krankten Personen haben sich aber erst mit einem bereits fortgeschrittenen Erkrankungsstadium in medizinische Behandlung begeben. Etwa vier von fünf der gegenwärtig an AIDS neu erkrankenden Personen wussten bis zum Zeitpunkt der AIDS-Diagnose nicht einmal von ihrer HIV-Infektion und konnten deshalb keine HIV-Therapie bekommen oder sie wurden vor ihrer AIDS-Diagnose nicht mit antiretroviralen Medikamenten behandelt obwohl das Vorliegen einer HIV-Infektion bereits längere Zeit bekannt war. Der in Deutschland - wie auch in den meisten Industrieländern - nach 1995 zu beobachtende Rückgang der AIDS-Neuerkrankungen, der in erster Linie auf die verbesserten Behand-lungsmöglichkeiten sowie deren verbreiteten und frühen Einsatz zurückzuführen ist, hat sich in den letzten beiden Jahren nur noch verlangsamt fortgesetzt. Nach Einschätzung des AIDS-Zentrums wird die Zahl der AIDS-Neudiagnosen im nächsten Jahr nicht mehr oder nur unbedeutend weiter abnehmen. Bei der Behandlung der HIV-Infektion sind in den letzten Jahren große Fortschritte erzielt worden. Derzeit ist jedoch noch nicht abschätzbar, wie lange durch die neuen therapeutischen Möglichkeiten der Krankheitsverlauf tatsächlich aufgehalten werden kann. Es muss weiter damit gerechnet werden, dass zunehmend auch wieder antiretroviral behandelte Patienten an AIDS erkranken werden, wenn die Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft sind.

Entwicklung bei den neu diagnostizierten HIV-Infektionen Im Unterschied zum deutlichen Rückgang bei den AIDS-Erkrankungen hat sich die Zahl der jährlich neu festgestellten HIV-Infektionen in den letzten Jahren nur geringfügig vermindert. Die leichte Abnahme bei den diagnostizierten Infektionen ist jedoch teilweise durch die verbesserte Dualität der Datenerhebung bedingt, die einen zuverlässigeren Ausschluss von bereits bekannten HIV-Infektionen erlaubt.

Die Zahl der tatsächlich stattfindenden neuen HIV-Infektionen in Deutschland - die nur geschätzt werden kann - ist in den letzten Jahren wahrscheinlich weitgehend konstant geblieben. Für das Jahr 2000 wird mit knapp 2.000 HIV-Infektionen, ungefähr ein Viertel davon bei Frauen, ausgegangen.

Die Meldungen über HIV-Neudiagnosen erlauben zwar keinen direkten Rückschluss auf den genauen Infektionszeitpunkt (Infektion und Test können zeitlich weit auseinanderliegen und nicht alle Neuinfizierten gehen zum Test), geben aber unter der Voraussetzung, dass sich in letzter Zeit keine tiefgreifenden Veränderungen im Testverhalten ereignet haben, einen guten Einblick in das aktuelle Infektionsgeschehen. Homo- bzw. bisexuelle Männer stellen im Jahr 2000 (vorläufige Zahlen zum Stand 30.9.2000) unter den gemeldeten Befunden nach wie vor den größten Anteil (39 %). Hinweise auf eine Zunahme von Neuinfektionen bei jun-gen homosexuellen Männern können an hand der vorliegenden Daten nicht bestätigt werden. Die Anteile der Personen aus Ländern mit einer hohen HIV-Prävalenz (18 %) und anderer über heterosexuelle Kontakte Infizierter (17 %) haben in den letzten Jahren zugenommen.Damit stellen Personen aus Ländern mit einer hohen HIV-Prävalenz die zweitgrößte Betroffenengruppe dar. Es ist anzunehmen, dass der überwiegende Teil dieser Personen sich in ihren Herkunftsländern infiziert hat. Ob ein relevanter Anteil der in dieser Gruppe fest-gestellten HIV-Infektionen möglicherweise erst in Deutschland erworben wurde, kann hierbei nicht völlig ausgeschlossen werden. Der Anteil der i.v Drogenkonsumenten unter den HIV-Neudiagnosen (9 %) hat weiter leicht abgenommen. Durch die eingeführten Verbesserungen bei der HIV-Erfassung konnte der Anteil der Meldungen ohne Angabe des Infektionsweges im Jahr 2000 weiter (auf 15 %) vermindert werden. Die Zahl neu infizierter Kinder konnte glücklicherweise durch die mittlerweile möglichen Vorbeugemaßnahmen zur Verhinderung einer Mutter-Kind-Übertragung auf wenige Einzelfälle reduziert werden.

Die Zahl der in Deutschland lebenden, mit HIV infizierten Personen (die Anfang bis Mitte der 90ger Jahre relativ stabil war) steigt seit etwa 1996 wieder an, da sich eine gleichbleibende Zahl von Personen neu infiziert aber dank der verbesserten Therapie deutlich weniger als früher versterben. Dadurch und durch die Tatsache das sich immer mehr HIV-Infizierte früh-zeitig in medizinische Behandlung begeben steigt die Zahl der in ambulanter Behandlung befindlichen Patienten in den letzten Jahren deutlich an. Trotz der besseren Behandlungsmöglichkeiten der HIV-Infektion müssen die Präventionsbemühungen unvermindert weiter fortgesetzt werden, da auch angesichts der unbestreitbaren therapeutischen Fortschritte die HIV-Infektion immer noch eine lebensbedrohende Erkrankung ist, deren Verhütung oberstes Ziel bleiben muss. Zur Fortführung der zielgruppen-spezifischen Präventionsprogramme und deren Evaluation ist auch in Zukunft eine effektive infektionsepidemiologische Surveillance für die Erhebung valider Daten und deren Bewertung

notwendig. Das neue Infektionsschutzgesetz hat hier für die epidemiologische Erfassung von HIV-Infektionen eine wichtige Grundlage geschaffen.

... Soviel nun vom Robert-Koch-Institut

<<< zurück zum ersten AIDS/HIV Kapitel

---

letzte Aktualisierung am: 20.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Überzeugungskette

Worin unterscheiden sich Ideen, Meinungen, Glauben, Überzeugungen und absolutes Wissen? Nun, alles sind nur Ideen, die sich in deinem Kopf befinden. Der einzige Unterschied, besteht nur in der Gewichtung bzw. der Intensität der Gedanken.

Im Prinzip ist alles gleichwertig. Nur wenn eine Idee über einen längeren Zeitraum, beständig wiederholt wird, oder eine starke emotionale Beteiligung mit der Thematik mit schwingt, dann wird daraus erst ein Glaube, danach eine Überzeugung und durch reproduzierbare Referenzerlebnisse wird daraus Wissen.

Aber in letzter Konsequenz ist alles nichts. Nur Gedanken.

---

letzte Aktualisierung am: 01.03.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Ziel - ist der Weg.

Niemand kommt auf die Idee, beim Autofahren auf der Autobahn, sofern er am Steuer sitzt, ein Buch zu lesen. Immer wird die Straße im Auge gehalten.

Schaue dort hin, wo du hin willst. Und du erkennst die Hindernisse schon von weitem und kannst entsprechend reagieren.

Doch wie es im Alltag: Schaust du immer dort hin, wohin du willst?

Konzentrierst du dich auf deine Ziele?

---

letzte Aktualisierung am: 15.03.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Anonyme Wunschartikulierung

Bei einer Unterhaltung beschrieb mit eine Frau, mittleren Alters, eine Situation auf ihrem Arbeitsplatz, bei der sie sich über die mangelnde Hilfsbereitschaft ihrer Kollegen beklagte. Bei diesem Gespräch viel mir auf, das sie ihre Forderungen, Wünsche und Bedürfnissse anonym adressierte.

Auf Grund der selektiven Wahrnehmung, fielen mir diese "**anonymen Aufforderungen**" danach mehrmals täglich an verschiedenen Leuten auf.

Diese "anonyme Aufforderungen" sind im Prinzip nur blöde Sprüche, weil man Angst vor einer Ablehnung hat.
Doch dazu ein paar Beispiele, zur Verdeutlichung:

- *Der Mülleimer müßte noch heruntergebracht werden.*
- *Kannst du die Lampe anschließen.*
- *Der Toner ist alle.*
- *Könnte mal jemand, die Tür aufhalten?*
- *Ich kapier das nicht*....(und dann fragend in den Raum schauen)

Besser wäre es so:

- *Würdest du bitte den Mülleimer ausleeren?*
- *Würdest du bitte die Lampe anschließen (*und nicht *"Kannst du*..?" - Klar kann er.*)*
- *Der Toner ist alle. Füllst du ihn wieder auf.*
- *Der Toner ist alle. Zeige mir doch mal wie er erneuert wird.*
- *Hallo Herr Schmidt. Halten sie mir doch bitte mal kurz die Tür auf!*
- *Können sie (*direkte Absprache*) hierbei mal helfen...*

Einen ähnlichen Artikel hatten wir schon einmal. Erinnerst du dich? (click hier)

Genau so dusselig sind die Reden im "Man - Stiel". Unpersönlich und wirkungslos. "*Kann **man** hier nicht einmal für 5 Minuten seine Ruhe haben.....?*" mit einem leicht aggressiven Unterton, ist so ein Spruch. Wer es nicht wagt, seine Wünsche und Forderungen zu adressieren und personell zu vertreten, der braucht sich nicht wundern, wenn er ständig als Fußabtreter benutzt wird.

Weichei

---

letzte Aktualisierung am: 23.06.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Gefühlsverpflichtung

Die dusseligste Verhaltensweise (VHW), die ich in der letzten Zeit beobachten konnte, ist die sogenannte "**Gefühlsverpflichtung**". Im Prinzip handelt es sich hierbei um eine Variante des "Universellen Streitformel", die aber so gut getarnt ist, daß diese nicht so schnell auffällt.

In der Grundform, stellt jemand eine Forderung oder einen Wunsch auf. Der Partner erledigt dies, empfindet dabei aber andere Gefühle als der erste es erwartet. Nach dem Motto: "*Es reicht nicht, daß du es tust,was ich verlange. Nein, du mußt es auch mit Spaß und Freude tun, bzw. so empfinden, wie ich es erwarte*".

Doch nichts ist eindrucksvoller wie ein paar Beispiele:

- Dein Chef verlangt von dir, daß du am Wochenende arbeiten sollst. Du kommst, aber man sieht dir deutlich an, daß du keine Lust hast. Bei der nächsten Jahresleistungsbewertung, bekommst du einen Punkteabzug, wegen der mangelnden Motivation. (Obwohl du es gemacht hast.)
- Das Gleiche bei den Überstunden.
- Du sollst nicht nur bei der Hausarbeit helfen, sondern dies auch mit Freude tun. (Frauenlogik)
- Deine Partnerin soll sich beim Sex nicht nur hinlegen, sondern auch noch Spaß dran haben. (Männerlogik)
- Die Verwandschaft: "*Wenn du nicht gerne kommst, dann bleib doch weg*!"
- Usw. usw.

Ich denke du verstehst jetzt, was ich meine. Oder?

Mein Tip: Laß den Mist, der dir nicht gefällt. Sage "*Nein*" wenn du **Nein** meinst und sage "*Ja*" wenn du **Ja** meinst. Und wenn dir einer wegen seiner blöden Erwartung Schuldgefühle einpflanzen will, weil du anders empfindest, als er es von dir erwartet, mach dir nichts daraus. Es ist seine Entscheidung z.B. beleidigt zu sein. Er ist der Initiator, der in sich diese Gefühle hervorruft und nicht du.

Also pfeiff... drauf

---

letzte Aktualisierung am: 12.04.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Kunst des Schaffens ohne zu schaffen

Viele von euch fragen mich, wie ich es schaffe so viele verschiedene Artikel zu verfassen.

"*Woher nimmst du nur die Zeit?*" lese ich oft. Nun enthülle ich hier und heute mein ganz spezielles Geheimnis. Nun da ich es verrate ist es keins mehr, sondern nur noch ein genialer Tip. ***Ich setzte konsequent die EP-Methoden um. Gnadenlos.*** (Grins.....)

Ich war jetzt 10 Jahre in einem Großkonzern angestellt. Da sich die Arbeit in den letzten 5 Jahren sehr verändert und mir dadurch nicht mehr so gefallen hat, habe ich mich natürlich gedrückt, wo ich nur konnte. Erfolgreich. Viele Thesen und Ideen stammen aus diesem Zeitraum. Wenn ich ehrlich bin, meine effektive Gesamtarbeitszeit, für die Firma in den letzen 5 Jahren betrug: ca 60 Tage a 8 Stunden, bei einem überdurchschittlichen Gehalt. Und deswegen konnte ich mein Nebengeschäft von dort betreiben. Diese Seiten erstellen. Meine Kursunterlagen erstellen. Ideen entwickeln. Usw. usw. Jeder steht genau dort, wo er stehen will.

Da ich seit Januar 99 nicht mehr dort arbeite; ich habe gekündigt, um mich nun auf die richtig spaßigen und gewinnträchtigen Themen und Geschäfte zu stürzen, kann ich nun mein Schweigen brechen. Liebe Ex-Kollegen ich sage euch nur DANKE, an dieser ganz speziellen Stelle und in dieser ganz speziellen Situation. (Ihr wißt worauf ich anspiele.....).

Die Idee, zu diesem Artikel, kam mir, als ich gestern eine Unterhaltung mit einem "ExKollegen" führte, der es gerafft hatte. Dieser sagte mir: "*Dein Nachfolger hat mir gestern gesagt, daß er in den 3 Monaten, in denen er mit dir zusammen war, nicht kapiert hat, was du den ganzen Tag so gemacht hast*." So arbeitet man professionell.

Und genau so erging es einem früheren ExChef von mir. Er meinte, er könne nicht beurteilen (In Konzernen übliches Leistungsgespräch) , was ich den ganzen Tag so mache. Dafür hat er dann, wegen Unfähigkeit vom Betriebsrat einen auf die Mütze gekriegt. (Hehehe....) und schafft jetzt wieder als Verkäufer-Pappnase.

Deswegen meine Erfahrung in einem Satz: **Alles ist möglich. Glaubt nur an euch und laßt euch nicht einschüchtern.**

---

letzte Aktualisierung am: 13.04.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Hausfrauensyndrom

Burn out. Sich ausgebrannt, verbraucht und leer vorkommen, ist ein stark vorherrschendes Gefühl, (wie ich kürzlich gelernt habe) bei vielen Nur-Hausfrauen. (Solltest du eine solche sein, dann rege dich nicht auf. Das NUR bezieht sich auf die Tätigkeit und ist KEINE Bewertung. Und selbst wenn, wieso ist es für dich wichtig, was ich denke???)

Und dies kommt u.a. so: Schaffen, putzen, kochen, waschen, Kinder, bügeln, Müll, Haustiere usw usw. Und irgendwann ist es geschafft. Es ist ordentlich. Die Knirpse kommen aus der Schule, der Mann von der Arbeit. Und Zack - sieht es wieder aus wie in einem Saustall. Das Chaos pur. Frust. Ärger.

Und dann geht es ihnen wie den Männern im Büro. Erinnerst du dich noch an das Hamsterprinzip und die beiden Manger im Wirbelsturmbeispiel? Sie fangen an schneller, härter und länger zu arbeiten. **Sie zeigen mehr Leistung bzw. mehr Einsatz**. Und was bringt es? NIX.

Meistens zählt für solche Frustrationskünstler nur die Leistung und der Einsatz, die man aufbringt. "*Schau mal wie ich mich anstrenge....*" Und fast noch wichtiger: Hauptsache der Partner bzw. die Angestellten und Kollegen zeigen den gleichen Einsatz. Das Ergebnis ist wurscht. **Hauptsache man ist in Bewegung. Ihnen geht Aktion vor Wirkung.**

Doch mach was du willst.

---

letzte Aktualisierung am: 22.07.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Irrweg der Psychotherapien

Da das menschliche Gehirn das Lernorgan schlecht hin ist, hat es die natürliche Angewohnheit Fragen zu stellen und nach den Antworten zu suchen. Nun kennst du ja meine These oder Aussage diesbezüglich*: "Suche nicht nach Fragen. Stelle dir nicht die Frage nach dem WARUM*!"

Aber ich habe auch eingesehen, daß es schwierig ist, über ein Problem, was man hat nicht nachzudenken. Die "Warum-Fragen" kommen fast vollautomatisch, und dies scheint auch normal zu sein. Jeder der schon einmal eine Psychotherapie, in der klassischen Psychologie oder Psychiatrie durchgemacht macht, kennt dies. Da wird in stundenlangen Sitzungen herumgeforscht, das man als Kind dies oder jenes erlebt hat. Dies ein Trauma, jenes eine Neurose ausgelöst hat und das alles sich nun bewußt gemacht und dadurch der Verarbeitungsprozess in Gang gesetzt wird. Schön und gut. Ein teurer und langwieriger Akt (schön für die Geldbörse des Psychologen, langwierig für dich) der Selbsterfahrung. Dabei ist, wie du schon öfter bei mir gelesen hat, nicht die damalige Erfahrung, sondern die Erinnerung bzw. die Erinnerung an die (vorgestellten) Einzelheiten daran problematisch. Der Grund, den du suchst, kann stimmen, muß aber nicht, weil jedes Ereignis die Folge von einem anderem Ereignis ist. Und welches ist dann wohl der damalige Grund, für ein heutiges Verhalten? Rate mal? Der Urknall?

Mein Tip: Solltest du wirklich nicht mehr schlafen können, weil du in dem Mist der Vergangenheit wühlen willst, dann spar dir den Psychologen und suche dir ruckizucki selber ein Ereignis in deiner Vergangenheit oder einen Schuldigen. Nimm den einfachen Weg. Lege irgend wen (oder was) als Grund/Schuldigen fest. Schimpfe kurz darauf - und dann konzentriere dich auf die Lösung und nicht auf das Problem.

---

letzte Aktualisierung am: 05.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Beliefs und Reframeings

Auf deutsch: Glaubensgrundsätze und umgedeutete Beziehungsrahmen.
(Hört sich blöd an - oder? Deswegen die englischen Bezeichnungen)

Was sind nun Beliefs? Nun es sind verbalisierte Glaubensgrundsätze über die Beschaffenheit der Welt, der Gesellschaft, sich selbst (SWG) und dem ganzen Rest. Es sind verallgemeinerte Erfahrungen und Regeln, von denen wir glauben, wie alles um uns funktioniert.

Der Nachteil ist nur, wir wissen nicht wie die Welt um uns beschaffen ist. Mit unseren Sinnen erfassen wir nur einen kleinen Teil der hörbaren Töne, des sichtbaren Lichtes und den anderen Informationen. Es gibt noch den Infa- und Ultraschall. Im Lichtbereich UV, Infrarot, höhere Strahlungen, Röntgen- und Gammastrahlung usw. usf. Wir haben also nur kleines Wahrnehmungsspektrum mit dem wir unsere Welt wahr-nehmen. Es sind wie schon so oft gesagt nur Abbildungen (videelle Karten) und Modelle des wahrgenommen Teiles, der Umwelt. Es gibt aber noch viel viel mehr. (Diese EP-Methoden sind demnach auch nichts anderes als Glaubensgrundsätze über die Funktionsweise der Menschen und der Gesellschaft. Vielleicht sind sie auch falsch, aber im Moment sind sie funktionell, **eben weil sie funktionieren** - aber dennoch nur Modelle. Und damit erübrigen sich alle weiteren Diskussionen über den Wert und den Sinn (sauguter Trick - nicht wahr?).)

Bei den Reframeings (Mehrzahl von Re-Frame = umgedeuteter Rahmen) handelt es sich um eine andere Betrachtungsweise der Ereignisse.

Wer erinnert sich noch an die Fabel aus unserer Schulzeit: Der Fuchs wollte die Kirschen aus Nachbars Garten stibizen und schaffte es nicht. Dem Raben sagte er, als dieser das mit bekam: "*Sie schmecken mir sowieso nicht, sie sind mir zu sauer*."

Dies ist ein klassischer Re-Frame. Also eine andere Betrachtungsweise. Eine Assoziation mit einem anderen Aspekt.

Nun, wenn du fragst, wer reagiert denn so? - JEDER!

Es ist eine legitime Verhaltensweise in unserer Gesellschaft. Jeder der etwas verkaufen will, zeigt die Vorteile, von dem auf, was er verscherbeln will, um damit den Wert zu steigern. "*Schau mal wie viel Tolles du bekommst*". Der Käufer macht es genau anders herum. Reframeings in Vollendung.

Da es keine Objektivität gibt, weil wir subjektiv-wahrnehmende Wesen sind, haben wir alle unterschiedliche Beliefs und deuten diese demnach auch unterschiedlich. Jeder bestimmt selber, wie er die verschiedenen Ereignisse interpretiert. Ob diese als

angenehm oder unangenehm sind, entscheidet er im Kopf. Sofern es keine körperlich schmerzhaften Ereignisse sind. Und selbst diese kann er in einem anderen Bezugsrahmen umdeuten. "*Schau mal was ich aushalten kann*." Ist so z.B. ein Blödsinn. **Stolz und Ehre** können jemanden ins Verderben rennen lassen. Und er freut sich noch darüber, wie toll er ist. Doofkopp.

Er benutzt unterschiedliche Rahmen um körperliche Empfindungen einfach umzudeuten.

Also mach mit der Erkenntnis was immer du willst.

---

letzte Aktualisierung am: 30.11.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

OK Denkmodell

Deine Reaktionen, oder die deiner Gesprächspartner hängt stark davon ab, wie ihr euch seht.

Zur Vereinfachung nehmen wir einfach einmal an. Es gibt nur 2 Gefühle. "**OK-Gefühle**" und "**Nicht-OK-Gefühle**". Wie auch immer die geartet sein können. Gleichzeitig spielt auch noch mit, wie die Umgebung, der Kontext bewertet wird. Nennen wir diese Umgebung der Einfachheit halber: Die Welt.

Dann ergibt sich daraus folgende Matrix.

Du selbst fühlst dich	Dein Partner denkst du bist	Du denkst die Welt ist
O.K.	O.K.	O.K.
O.K.	O.K.	Nicht O.K.
O.K.	Nicht O.K.	O.K.
O.K.	Nicht O.K.	Nicht O.K.
Nicht O.K.	O.K.	O.K.
Nicht O.K.	O.K.	Nicht O.K.
Nicht O.K.	Nicht O.K.	O.K.
Nicht O.K.	Nicht O.K.	Nicht O.K.

Was du nun mit dieser Erkenntnis anfangen kannst? Vielleicht hilft es dir, dich ein wenig zu orientieren, klarer über deine Einstellungen und ggf. ein wenig toleranter dir, deinem Partner und der Umgebung (Firma, Welt, Gesellschaft usw.) zu werden.

Und solltest du eine Diskussion über eine Veränderung mit einem deiner Partner graten, dann versuche herauszufinden, ob ihr beide gleich, in den o.g. Kategorien und in diesem ganz speziellen Fall , denkt. Denn nur wenn dies so ist, könnt ihr eine konstruktive Lösung für dieses eine Problem erarbeiten

Doch stimmen deine Überlegungen und Vor-ausannahmen? Oder sind es nur subjektive Sichtweisen? Fragen über Fragen.

---

letzte Aktualisierung am: 08.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Umgebung prägt den Menschen

Von klein auf übernimmst du automatisch die Werte und Regeln deiner Umgebung, in der du aufwächst. Später übernimmst du die Werte in der Firma usw. Kurz gesagt, du paßt dich an.

Dieser Vorgang läuft automatisch ab. Wenn du nicht darauf achtest, welche Werte in dein Gehirn und dein Verhalten gelangen, bist du ein durchschnittlicher "Werte-Träger", in dieser ganz speziellen Umgebung. Ein Mitläufer.

Bei Kindern kann man manchmal, in der Pubertät, eine Abneigung gegen die elterlichen Werte erkennen, die in einem permanenten Opportunismus auftreten. Sie lehnen sich auf, benehmen sich gegenteilig. Und doch ist dies hier die gleiche Prägung, an die gleichen Werte, nur mit einem umgekehrten Vorzeichen.

Der Vorgang der Prägung ist ganz einfach: Man erlebt (sieht) ein Ereignis und die Reaktionen. Man merkt sich dies. Die erste Nervenbahn wird gelegt. Man erlebt es wieder, und die Erinnerungen werden gefestigt. Und irgendwann ist dies alles normal für dich. Usw. usw.

Deswegen paß auf, wie die Menschen, die dich umgeben, reden, was sie denken und was sie tun. Achte auf das was du täglich liest. Und achte auf die Filme, die du im Fernsehen siehst. Auf die Werte und Reaktionsweisen die dort gezeigt werden.

Alles worauf man sich konzentriert, daß wird stärker. Konzentriere dich nicht, aus Nachlässigkeit, auf die "falschen" Werte, Regeln und Verhaltensweisen.

---

letzte Aktualisierung am: 21.07.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Besorgs dir - SOFORT

Hey, nicht das was du meinst.
Nein. Was ich meine ist: Nicht zögern, oder etwas verschieben. Sondern sofort handeln. Ansonsten kann es sein, daß deine Ideen wieder ins Vergessen abrutschen. Denn wäre schlimm.

Also:

- Wenn dir eine Idee kommt, schreibe sie sofort auf.
- Wenn du etwas tun willst, mach es sofort.
- Wenn du etwas siehst, was du haben willst. Besorg es sofort.
- Wenn dir spontan etwas zu einem Gespräch einfällt. Sage es.
- Überlege nicht lange herum. Bringe es auf den Punkt und sage was du meinst.

Sonst könnte es sein, daß du zu zweifeln anfängst, und die geistige Leichenstarre greift irgendwann nach dir.

Greife bei Zeiten, dann hast du in der Not.

---

letzte Aktualisierung am: 23.07.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das 100% Prinzip

Ganz oder Garnicht! Lebe immer zu 100%. Laß alle Teile in die gleiche Richtung ziehen. Befolge 1 Ziel und bewege dich zu 100% zu einer Zeit darauf zu, oder davon weg. Jetzt, im Moment. Alles andere, jeder störende Gedanke, jede Ablenkung ist unwichtig.

Lebe im Hier und Jetzt. Nur der Moment ist wichtig.

> Gestern ist Vergangenheit.
> Morgen ist ein Geheimnis
> und JETZT ist der Moment, in dem du lebst. 100%ig. Du hast nie mehr, als den Augenblick.

OK, du kannst planen, wie dein Leben ablaufen soll. Aber ob es so kommt, weiß niemand.

Jeder störende Gedanke, jeder Zweifel, stört deine 100%ige Lebensweise. Meinst du, der Gedanke ist es wert beachtet zu werden, denke darüber nach. Zu 100% und dann entscheide dich. Entweder verwirfst du ihn oder integrierst ihn, in deine Persönlichkeit, in den Verhalten. Aber tue dies konsequent.

Ein oberflächliches Reden im **"Man-Stil"** zeigt auch Unsicherheiten und deutet darauf hin, daß die entsprechende Person nicht zu 100% zu dem steht was sie ist oder will. Der dusselige Spruch: *Kann **man** nicht mal für 5 Minuten seine Ruhe haben*" heißt eigentlich. *Laßt mich jetzt für 5 Minuten in Ruhe, aber wenn ihr das nicht macht, ist das auch OK, weil ich Unwichtiger, sie gerne hätte, aber im Prinzip nicht verdient habe*."

Kinder leben nicht so. Sind sie traurig, dann sind sie es zu 100%. Wollen sie etwas, dann sagen sie "*Ich will*". Im nächsten Moment kann dies schon wieder anders aus sehen. Aber ein halbes "*Mir geht es schon gut, aber....*" ist Shit. Entweder dir geht es gut oder nicht. Wenn nicht, dann hast du die Macht es zu ändern.

Nur du!

---

letzte Aktualisierung am: 08.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Verantwortungsfalle

Ein Vater schaut sich mit seinem Sohn einen Krimi im Fernsehen an. Durstig, wie er dann immer wird, sagt er 10 Minuten vor Schluß, gerade wo es richtig spannend wird. "*Hol mir mal ne Flasche Bier aus dem Keller!*" Doch der Filius antwortet spontan: "*Gleich, ich will nur noch wissen wie es aus geht, dann hol ich dir eins..*"
Und jeder kennt es, der Vater quält sich müde hoch, und schlurft besonders theatralisch Richtung Keller und um seinem "mißratenen" Sohn auch gleich noch ein Schuldgefühl einzupflanzen sagt er : "*Dann muß ich mir mit meinem kaputten Rücken eben selber eins holen*."

Angenommen der Vater stolpert auf der Kellertreppe, fällt hinunter und bricht sich beide Beine. Frage: Wer hat Schuld?
Ganz klar, sagen die meisten, denen ich diese Frage gestellt habe: Der Sohn.
Und auch der Kleine wird sich wahrscheinlich die folgenden Fragen stellen bzw. die folgenden inneren Dialoge laufen fast automatisch ab:

- Warum bin ich nicht gegangen?
- Ich bin ein Egoist
- Ich bin ein schlechter Sohn
- Ich wollt auf seine Kosten, den Film zu Ende sehen. War es das wert?
- Wegen mir ist er die Treppe herunter gefallen
- Bin ich schuld, daß mein Vater sich verletzt hat...? usw

Doch stimmt das wirklich?

Hat der Sohn den Vater gezwungen, die Treppe hinunter zu gehen und zu stolpern? Oder war es vielmehr die eigene Entscheidung, trotz eines kaputten Rückens das Risiko auf sich zu nehmen? War es nicht der Vater, dem seine eigene Gesundheit nicht einmal 10 Minuten Warten wert war?

Und doch ist es in 90% der Fälle so, daß der Sohn als "Verursacher" da steht. Moralisch zerstört.

Doch warum ist dies so, daß wir hier fast automatisch die moralische Verantwortung übernehmen? Ich weiß es nicht, und es ist mir auch egal.

Denn als "verantwortungsbewußter Mensch" kann ich nur eine Verantwortung für etwas übernehmen, daß meiner **direkten Kontrolle** unterworfen ist. Punkt - Aus.
Und nicht für etwas, was irgendwie passiert.

Und ich persönlich weigere mich eine Verantwortung für irgendwelche

Schwachköppe zu übernehmen, die selber etwas verbockt haben, aber zu feige sind, sich dies selber einzugestehen. Helfen ja, wenn sie mich fragen, aber schuldig deswegen fühlen - NEIN.

"*Herzlos...* " und "*Egoistisch..*" höre ich nun wieder einige Weicheier lamentieren.

Doch nun die ultimative Frage: "*Stimmt das, daß dann die Welt voller Egoisten wäre, die es sich nur auf die Kosten der anderen gut gehen lassen*?" Oder wäre ich nicht so, daß wir eine Welt von wirklich erwachsenen Menschen hätten, welche die eine Verantwortung für das, was sie tun, übernehmen und nicht dauernd die anderen dafür schuldig zu sprechen? Hätten wir dann nicht eine Welt mit weniger Gewalt, eine Welt in der Gefühle wie "Beleidigtsein" und "Schuld" nicht mehr dazu benutzt würden, um anderen Menschen den eigenen Willen aufzuzwingen? Oder hätten wir dann nicht eine Welt, in der sich die Menschen wohler fühlen würden, weil sie erkennen würden, daß ihr Glück nicht von den Umständen oder den Aktionen anderer Menschen abhängt?

Oder wenn ein Kind Drogensüchtig geworden ist, stellen sich fast alle Eltern die Frage: "*Was haben wir falsch gemacht*?" und drehen sich im Kreis und leiden. Doch wird es dadurch irgendwie besser? Kommt es dadurch von der Sucht los? Ändert dies etwas in der Zukunft? Nein.

Und trotzdem fühlen sie sich schuldig, versagt zu haben. Doch haben sie versagt? Ich sage auch diesmal "Nein.", denn sie haben keine direkte Kontrolle darüber was ihr Kind macht, wenn es das Haus verläßt. Höchstens einen kleinen begrenzten Einfluß. Sonst nichts.

Du verläßt deinen Partner, weil er dich einengt. Er fühlt sich leer ausgebrannt und allein gelassen und er versucht dich zu erpressen: "*Wenn du nicht wieder kommst, dann mache ich Schluß*" Du denkst er blufft, und er jagt sich eine Kugel durch den Schädel. Hättest du Schuldgefühle? Wenn ja, dann sag ich dir nur: "*Kasper, wach auf* !"

Jede unsinnige Verantwortungsübernahme lähmt dich in deiner Handlungsfreiheit, führt zu zusätzlichen Problemen, anstatt auch nur eins zu lösen.

Du hast keine Kontrolle darüber, keine Verantwortung, wie der andere auf eine Handlung von dir reagiert. Wenn du zu deinem Partner sagst: "*Ich geh jetzt, ...für immer...*" ist das deine eigene Entscheidung Ob dein Partner sich freut, vor Wut platzt, sauer reagiert, zu weinen anfängt oder sich das Leben nimmt, ist seine Entscheidung und unterliegt alleine seiner direkten Kontrolle. Niemand zwingt ihn dies zu tun. Seine Reaktion hängt direkt von seiner Art zu denken ab. Und dies ist

sein gutes Recht.

Aber laß dich dadurch nicht manipulieren.

Und wenn du dich nun fragst, wie ich dazu komme, einen derart harten Artikel zu schreiben, dann kann ich dir nur antworten: "*Mir ist heute einfach danach*."

Und bin ich deswegen für deine Empfindungen schuld? Wer zwingt dich diesen Artikel zu lesen?

---

letzte Aktualisierung am: 02.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Alternativfrage

Ich kenne Paare, die streiten sich über Popelkram. Er läßt seine Socken auf dem Sessel liegen und sie geht ab, wie ein Streifenhörnchen. Aber nicht Richtung Extase. Nein, Richtung Stress. Sofort fängt sie an zu "blöken". Umgekehrt natürlich auch. Logisch.Vorhaltungen und persönliche Angriffe sind die Folge.

Man schaukelt sich gegeneinander hoch und schwupps ist der Abend versaut. Sie schauen sich an, sehen das Gesicht des anderen, spüren den momentanen Haß und die neurologische Verbindung ist perfekt. Die klassische Konditionierung hat gegriffen. Der Trigger ist gesetzt. Man trennt sich morgens immer noch genauso stinkig wie am Abend und geht auf die Arbeit.

Der Tag verläuft relativ normal und der Streit ist vergessen. Kommt abends heim, sieht sich an, und WAMM hauen die Haßgefühle schlagartig wieder voll rein. Der negativste aller Anker sitzt. Und es geschieht in fast jeder Beziehung automatisch, das man sich solche Anker setzt. Und wenn man den Vorgang nicht kennt, hat man fast keine Chance da wieder heraus zu kommen.

Dies ist einer der Gründe, nach der, meiner Meinung nach, für die hohen Scheidungsraten zustande kommen. Man erwirbt fast ohne bewußtes Zutun, fast immer einige negative Anker. Und wenn man sich dann auf diese konzentriert, ist es geschehen. Aus und vorbei.

Dabei ist es ganz einfach da wieder heraus zu kommen, wenn man es wirklich will. Der Schritt ist ein besteht aus zwei Stufen. Erstens: Stelle dir die **Alternativfrage nach der Wichtigkeit** des Streites. Sage dir *"Wollen wir fantastischen, hemmungslosen, zärtlichen Sex..."* und schau auf deine rechte Hand, so als ob du diese Frage in deiner rechten Hand gelegt hast. Und dann frage dich weiter...*"..oder wollen wir uns weiter über ein paar blöde Socken streiten..."* und lege die Frage mental in deine linke Hand. Wiege beide Fragen ab und entscheide dich dann.

Der Partner macht das Gleiche. Dann wißt ihr z.B. genau, was ihr jetzt wollt. Streitet euch dann entweder weiter, wenn euch danach ist. Oder fragt euch, jeder für sich. *"Was hatte ich damit vor, als ich mich für diesen Partner entschieden hatte?*" Nehmt diese Erinnerungs-Videe und erlebt sie sinnlich mit allen Sinnenskriterien.

Verstärke sie mit der Kinotechnik, genießt sie, und dann schaut euch an.... und geht endlich ins Bett.

letzte Aktualisierung am: 13.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das UR-Programm

Im Kapitel über die "Gefühlsetikettierten Referenzerlebnisse" hatte ich es schon erwähnt. Es gibt ein Ur-Programm. Das erste Programm was der Mensch lernt und das er nie mehr vergißt. Er handelt letztendlich immer danach. Jeden Tag. Du fragst dich nun welches es ist?

Nun, mir persönlich fiel es auf, als ich kürzlich einmal, eine der täglich laufenden "Seifenopern" ansehen mußte (durfte). Nun das Strickmuster ist ganz einfach. Es geht um die persönlichen Werte, die jeder besitzt. In diesen Serien macht oder erwartet jemand etwas, und der Partner macht etwas anderes. (Univ. Streitformel)

Nun passierts: Das UR-Verhaltens-Programm wird aktiv. Jedes Baby lernt es. Es fühlt sich nicht wohl, es hat also UnLustgefühle. Und was macht es dann? **ES PLÄRRT RUM**.

Und genau so verhält sich die Mehrzahl der Menschen. Irgend etwas paßt ihnen nicht und dann wird nur noch gemeckert, herum geschrien, gejammert, auf den Tisch gehauen, aufgestanden und weg gerannt. Kurz gesagt es sind die klassischen Kampf- oder Fluchtverhaltensreaktionen. Und bloß, weil vielleicht nur jemand etwas gesagt hat. Wegen einiger Worte.

Solltest du nun mal wieder an so einen geraten, setzt bei dir wahrscheinlich das unwiderstehliche Grinsen ein. Eben weil du, sofort den jähzornigen, mit verbalen Bauklötzen schmeißenden Hosenscheißer siehst, der noch in jedem von uns aktiv schlummert. Sei also nachsichtig oder sprich es mal offen aus.

Möge der Spaß mit dir sein.

---

letzte Aktualisierung am: 09.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wie du alles bekommen kannst

Verhandle nur, wenn der andere dich, oder etwas von dir braucht. Dann kannst du fordern.

Und laß dich nicht mit flachen Versprechungen ködern. Es liegt **alles** in deiner Macht.

Nutze sie.

---

letzte Aktualisierung am: 06.10.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Motivation durch Druck.

Oft versucht man es erst im Guten. Aber irgendwann wenn der andere nicht so will, wie man es haben will, steigt man um auf Druck. Man will den anderen zu etwas zwingen, was er machen soll.

Dies ist das denkbar schlechteste Mittel, auch wenn es einem schnell in den Sinn kommt.

Denn, wenn Druck oder Zwang einmal benutzt wird, sollte er immer das letzte Mittel sein, das eingesetzt wird. Läßt du diesen Druck, dann auch nur für 1 Sekunde nach, hast du verloren, für immer. Wenn er merkt, das du nicht mehr hinten dran stehst und aufpaßt, macht es was er will. Hallo ihr lieben kleinen Chefs: **Schreibt euch das hinter die Ohren**

Wenn Zwang und Druck ausgeübt wird, können Menschen Entscheidungen treffen, die

- Vollkommen von ihrer Art abweichen
- Gegen ihre eigenen Interessen verstoßen.

Und das nur, um sich herauszuwinden und dem Druck zu entziehen.

Wenn du also zu faul bist, deine eigenen Reaktionen so zu verändern, damit der andere freiwillig und gerne das tut, was du von ihm erwartest, dann erwarte aber auch nicht von ihm, daß er auch noch dankbar ist, wenn du ihn dafür (mental) prügelst.

Auf der anderen Seite, **wenn jemand Druck auf dich ausübt**, erkenne es und .....

- Übernehme nie eine Verantwortung für etwas, was sie dir aufhalsen wollen
- Rechtfertige dich niemals, ich wiederhole ***niemals*** für eine Handlung
- Und fühle dich zu absolut nichts verpflichtet.

In einem ruhigen sachlichen Ton, kann man über alles reden, aber wenn dich jemand massiv bedrängt, erinnere dich an meine Tips.

---

letzte Aktualisierung am: 06.10.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Staats-Gläubigkeit

X - passiert. (Egal was X ist) Sofort werden Stimmen laut. "*Das geht doch nicht...*", "*Das muß gesetzlich geregelt werden.....*", "*Der Staat soll da regulierend eingreifen.....*" .

Im Klartext heißt das: Er soll die Verantwortung für mich übernehmen, damit ich damit verschont werde, selbst denken und entscheiden zu müssen. Ich bin unmündig und brauche einen, oder besser mehrere (in Gruppen zusammengefaßte Gremien) die entscheiden sollen, was ich zu denken, zu tun und zu lassen habe. Welche Gefühle erwünscht sind. Welcher Gott der richtige ist. Welche Sexpraktik gesellschaftlich toleriert wird. Usw. usw.

Jeder der die o.g. Sprüche hirnlos von sich gibt, dem gehört es nicht anders, als das er jeden Tag von oben bis unten reingelegt wird.

Ich sage dazu: Normen, Gesetzte und Regeln haben keine Bedeutung. **Die blinde Befolgung der Gesetze, Regeln und Normen ist eine gefährliche Sucht in die totale Abhängigkeit.**

Denn Regeln dienen nur denen, die sie erstellt haben. **Immer**.
Oder.... überzeuge mich vom Gegenteil.

---

letzte Aktualisierung am: 15.12.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Guru in dir.

Viele reisen nach Indien, andere gehen in Bewußtseinszentren, wieder andere besuchen die neuen Großveranstaltungen Motivationstag" oder so ähnlich. Jeder wie er mag und was ihm hilft. Und dann passiert es; sie verehren den Ober-Guru als Held, der neuesten Erkenntnisse und verschreiben sich ihm voll und ganz, in einer fast religiösen Götzenanbetung.

Aber: Wer nicht schafft, **sich selbst** als Guru, für sein Leben, anzuerkennen wird nie zu wirklicher Erfüllung finden.

Inspirieren lassen von einem anderen ? JA! Wenn der Kontakt bewirkt, daß du dich selber besser fühlst, oder er dir das Gefühl vermittelt, daß sich Muskel in deinem Körper entspannen, von denen du noch nicht einmal wusstest, daß sie existieren. Wenn du durch ihn bessere Ideen bekommst, die dir helfen dein Leben besser zu organisieren; auch PRIMA. Dann hast du einen Menschen gefunden, der zumindest an diesem Tag positiv inspirierend auf dich gewirkt hat.

Das macht ihn dennoch zu keinem besseren Menschen, als du es bist, und es sagt nichts über das Morgen aus, ob du nicht woanders eine noch bessere Hilfe bekommst.

Deswegen weck den Guru in dir. Du weißt am Besten was du willst und was dir fehlt.

---

letzte Aktualisierung am: 28.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die ultimative Ausrede

Und jetzt die ultimative Ausrede, wenn dir einer etwas aufschwätzen will. Niemand wird darauf etwas erwidern können. Sie ist einfach genial. Wie fast alles von mir (Eigenlob) Aber sie stammt aus einer Werbung, die ich kürzlich im Radio hörte.

In den "satanischen Thesen" erläuterte ich das wir alle auf verschiedenen Gebieten Idioten sind. Aber niemand will dies zugeben.

Nun mein ultimativer Trick: **Gebe es zu und stehe dazu**.

Du kannst ihn immer anwenden. Jemand versucht dich zu etwas zu überreden: *".....Laber....Laber Rhabarber .... und nun wie ist es....nimmt du an*?" Deine Antwort ist "*NEIN*". "*JA , aber sehe mal diese .... und jene ..... Vorteile. Warum willst du nicht....* (Druckausübung...) usw."

Und jetzt du: "*Ich nehme dieses wirklich fantastische Angebot nicht an, weil ich ein Idiot bin. Ich handele unlogisch und doof. Aber so sind Idioten nun mal. Danke*"

Bitte.

---

letzte Aktualisierung am: 28.12.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Mentaltraining

Was hab ich letztens gelesen?

Bei Leistungssportlern wurde festgestellt, daß überdurchschnittliche Leistungen zu 70% im Kopf, durch die mentale Verfassung und Einstellung, 25% durch die körperliche Verfassung und nur 5% durch die Technik entschieden werden.Und doch trainieren 99% der Sportler den 5% Bereich zu 100%. Genial.

Und was im Sport funktioniert, ist im realen Leben nicht anders.

Wie und was trainierst du?

---

letzte Aktualisierung am: 16.12.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Vergleich mit anderen

Seit frühester Kindheit werden wir darauf trainiert uns mit anderen zu vergleichen. Im der Familie, im Kindergarten und in der großen Stillsizt-und-paß-dich-an-Institution (Schule) hörten wir, und jetzt die lieben Kleinen "S*chau mal der X, an dem solltest du dir ein Beispiel nehmen.*" Oder ähnlichen Dünnsinn. Meist mit der Intention, daß wir unsere natürlichen Bedürfnisse und Wünsche unterdrücken, um uns der allgemeinen Moral und den Regeln der Gesellschaft anzupassen.

Und was macht ein kleiner Mensch, wenn er dermaßen bombadiert wird? Er paßt sich an und tut, was von ihm verlangt wird. Was bleibt ihm auch anderes übrig. Er vergleicht sich mit den angebotenen "Vorbilder" (mit besseren) und..... schneidet schlechter ab. Er findet sich klein, mies und ist furchtbar unglücklich. Er bekommt kurzerhand ein verbales Messer in die Eingeweide gerammt. Und das nur, um sich angepaßter zu verhalten.

Und diese Verhaltensweise über Jahrzehnte in Hirn gebrannt, verselbständigt sich dann. Vollautomatisch. Wir schauen in den Spiegel und "erkennen" meist unsere Unzulänglichkeiten...."*Meine Nase ist zu groß....*", "*Mein Bauch zu dick..*", "*Meine Kleidung aus der Mode...*" usw. usw. Aber alles beruht nur auf Vergleiche.

Oder in der Firma: "*Der Maier ist viel besser..*" "*Die Müller sieht viel besser aus..*"

Meist sind diese Vergleiche a) sehr oberflächlich und b) nehmen sie i.d.R. einen vermeintliches Manko an uns selbst zum Ziel.

Niemand kommt auf die Idee zu sagen. "*Schau dir den Müller an. Was bin **ich gut** und mache nicht so einen Mist wie der*." (Sich selbst im Vergleich mit einem Schlechteren zu loben und sich dann noch demontrativ auf die Schulter zu klopfen.)

Versuche die einmal testweise, wenn dir jemand zuhört, dann bekommst du garantiert eine massive Kritik: "*Eigenlob stinkt....*" oder "*Mit sooo einem willst du dich doch wohl nicht vergleichen?*" zu hören.

Stell dir einmal folgende Situation vor: Ein Schäferhund sitzt hinter einem Zaun. Da kommt ein kleiner Terrier vorbei. Der Schäferhund gibt ein kraftvolles "Wuff Wuff" von sich. Und der Terrier reagiert mit einem piepsigen "Kläff Kläff". Jeder wie er kann. Kein Terier käme jetzt auf die Idee sich klein, schmächtig und weniger wert vor zu kommen. Er läßt jetzt nicht den Kopf hängen und trollt sich. Nein, er kläfft munter weiter.

Hihi.. Jetzt kann ich mir schon wieder lebhaft vorstellen, wie sich bei einigen von

euch die Nackenhaare aufstellen und wie einige meinen, "*Naja... das kann man nicht miteinander vergleichen*." (Wieso eigentlich nicht?) " *..denn ein Terrier ist weniger intelligent, als ein Mensch..*"

Dann kann ich nur darauf antworten. "***OK, und was machen Menschen mit ihrer vermeintlichen Intelligenz? Sich das Leben schwer.. oder was...?***"

---

letzte Aktualisierung am: 28.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Entscheidungsfindung - einmal anders.

Du mußt dich zwischen zwei Alternativen entscheiden und weißt nicht welche die Bessere ist? Versuche es heraus zu finden und handele dann entsprechend.

Steckst du aber zwischen beiden fest, dann entscheide einfach mit einer Münze. Kopf ist Alternative A und Zahl ist Alternative B. So einfach ist es. Bestimmst meinst du nun, ich hätte nicht mehr alle auf der Leine. ;-))

Aber, beim einer genauen Analyse zeigt sich, die Methode ist genial. Erstens triffst du in einem solchen Gewissenskonflikt sowieso die Entscheidung aus dem Bauch heraus, und meistens grübelst du auch noch Tage lang nach, welche Entscheidung du treffen sollst. Bei der Münzenwurfentscheidung entfällt dieser Zeitverlust und du hast den Kopf frei.

Außerdem kannst du im voraus sowieso nicht erkennen, welche Entscheidung die Lohnendere ist. Das zeigt sich erst im nachhinein. Sollte sich zeigen, das du falsch gelegen hast, ändere es halt. Analysiere ob du dich mit dieser Entscheidung auf dein Ziel hin, oder von ihm weg bewegst.

Versuche es.

---

letzte Aktualisierung am: 24.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Gedankenkontrolle

Richte deine Gedanken auf das was du willst und nicht auf das was du nicht willst.

Setze deinen "inneren Scheinwerfer" auf deine Ziele und nicht auf die Schwierigkeiten die du (vielleicht) hast. OK, die Probleme zu erkennen um rechtzeitig darauf reagieren zu können, solltest du schon. Aber wenn ein Problem für dich erkennbar wird, benutze die flexible Denkweise um es in einen Vorteil zu verwandeln oder um es umgehen zu können.

Fixiere dich auf Lösungsmöglichkeiten.

Schau auf die Türen und nicht die Mauern.

Zum anderen zwingt dich auch niemand, dir Sorgen zu machen. Sorgen sind "Videen" über zukünftige Ereignisse mit einem schlimmen Ausgang, die meist nicht eintreffen. Und noch nie haben Sorgen, irgend etwas bewirkt, außer, daß derjenige der diese Gedanken gedacht hat, sich schlechter gefühlt hat, als wenn er sie nicht gehabt hätte. Das soll nun nicht bedeuten, daß du dir eine Reaktion wie ein Amboß zulegen sollst, nämlich gar keine. Nein, denn wenn du nicht mehr reagierst, dann bist du tot. Es gilt also nicht, seine Gefühlsreaktionen abzustellen, sonder zu entscheiden, wie du reagieren willst, also Reaktions-Alternativen zu entwickeln bzw. parat zuhaben.

Deswegen: Ist dir ein Gedanke unangenehm, wer zwingt dich ihn zu denken? Du, nur du allein. Und höre auf, Sorgen mit Interesse zu verwechseln. Man kann über etwas nachdenken, und sich auch überlegen, was schief gehen könnte. Wenn dies dann in einen kreativen Prozess führt um Mißstände abzustellen, dann ist das durchaus akzeptabel. Aber destruktive Gedanken immer und immer wieder zu denken, bringt absolut nichts außer einer schlechten Laune und Magengeschwüre. Und deswegen jetzt noch wieder einmal meine Tipps zur Gedankenkontrolle:

Angenommen du hättest die Fähigkeit, daß sich deine Gedanken, und ich meine jeder Gedanke, innerhalb weniger Stunden verwirklicht.
Du denkst: "*Ich muß aufpassen, sonst baue ich einen Unfall*" - PENG schon kracht es. Du machst dir Sogen über dein Gewicht? Peng - schon bist du fett wie ein Schwein. Du denkst: Ich muß sparen sonst bin ich pleite - Zack ist das Konto leer. Aber auch anders herum würde es funktionieren. Ich würe jetzt gerne mal wieder mit einem netten Mädel.... Schwupps.. käme eine und würde dir ein eindeutiges Angebot machen. Frage: Könntest du in so einem Zusammenhang, deine Gedanken absolut kontrollieren? Wenn ja, wieso kannst du es denn jetzt nicht auch schon?

Also: Das Universalmittel gegen unangenehme Gedanken

1. Wenn dir ein Gedanke unangenehm ist, dann denke ihn nicht
2. Sollte dir dies nicht gelingen, dann verändere ihn, bis du ihn problemlos ertragen kannst

Das Universalmittel gegen unangenehme Ereignisse

1. Sollte dir ein Ereignis unangenehm sein, so ändere es
2. Solltest du dies nicht können. Entferne dich davon.
3. Geht das auch nicht, ändere deine Einstellung , bzw. deine Gedanken dazu.

---

letzte Aktualisierung am: 16.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Katastrophieren

Eine typische menschliche Eigenschaft ist es, immer vom Schlimmsten aus zu gehen. Der Supergau wird als wahrscheinlichstes Ergebnis betrachtet. Früher in der Steinzeit, war dieses Verhalten lebensnotwendig. Jedes unbekannte Geräusch, das Knacken von Zweigen konnte den sicheren Tod bedeuten, wenn es von einem wilden Raubtier stammte und der Neandertaler es nicht beachtete. Damals war das schnelle Reagieren überlebensnotwendig. Man mußte immer vom Schlimmsten ausgehen. Aber heute? Reagieren wir immer noch genau so, obwohl sich die Gegebenheiten massiv geändert haben. Aber die Reaktionen laufen immer noch so ab und werden auf alles Mögliche übertragen. Und dadurch werden dann die nötigen Schritte zur Veränderung unterlassen, weil wir immer vom schlimmsten aller Fälle ausgehen. Dies sollten wir immer im Auge behalten, und ab und zu einmal daran denken, wenn wir wieder meinen, daß sowieso alles schief geht.

Wenn wir wirklich wieder einmal Stress erleben, weil wir meinen, ungerecht vom Chef behandelt worden zu sein, dann sollten wir uns einmal überlegen, ob es wirklich so schlimm ist. Bewertet man auf einer Skala von Null (total unwichtig) bis 100 (das grausamste, schmerzvollste und blutrünstigste Erlebnis, das du dir vorstellen kannst, was dir passieren könnte) und dann bewerte dieses "Problemchen" auf dieser Skala. Du kommst meist nicht über 5-10. Und sich darüber aufregen? Na, wenn DU magst.

Irgendwo las ich mal eine gute Erkenntnis, in diesem Zusammenhang:

1. Rege dich nicht über Kleinigkeiten auf.
2. Alles was nicht unmittelbar das zum Tod führt sind Kleinigkeiten

... und? Steckt da vielleicht ein Körnchen Wahrheit drin?

---

letzte Aktualisierung am: 11.09.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Chef - Aufgaben

Ich führe hier immer wieder die "kleinen Chefs" (Abteilungsleiter-chen) und Manager als Anschauungs-Beispiele heran, und lasse sie hier oft als die "Bösen" bzw. die "Gegner" erscheinen. Und wenn sie einen aus der Angestelltensichtweise ausnutzen und übervorteilen wollen, so kannst du hier immer wieder Tips und Methoden nachlesen, um dies zu verhindern.

Nichts desto Trotz, will ich nun einmal klar zum Ausdruck bringen:

Kein Chef ist dazu da, dich glücklich zu machen.

Also erwarte es auch nicht und erkenne, daß jeder primär erst einmal seine Interessen beachtet und verfolgt, auch wenn sie alle anderes sagen. Beide: Die Chef-chens sowie auch die Angestellten-"Sklaven".

Und wenn du das 100%ig gerafft hast, dann kannst du auch nicht mehr Ent-TÄUSCHT sein und unnötigen Stress erleiden, wenn die dein Vorgesetzter, aus deiner Sicht, dumm daher kommt.

---

letzte Aktualisierung am: 28.08.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Technik der kleinen stetigen Veränderungen

Die Salami Methode

Wenn du eine größere Veränderung in deiner Umgebung (Büro, Verein, Familie, Freundeskreis usw.) einführen willst, trifft du wahrscheinlich auf größere Widerstände. Veränderungen bedeuten immer Streß und UN-Lustgefühle. Diese zu vermeiden ist, wie du ja schon weißt, ein biologisches Programm, welches in jedem Lebewesen steckt.

Also teilst du dein Vorhaben in kleine Schritte auf, die alleine für sich gesehen, keine Gefahr beinhalten.

Jeden Tag die Richtung konsequent um ein Grad verändert, **ergibt nach 180 Tagen eine Umkehrung der Fahrtrichtung**. Unmerklich - und alle machen mit.

In der Politik wird dies seit Jahren angewandt. Hätte vor 5 Jahren jemand von Arbeitszeitverängerungen, Lohnkürzungen oder Urlaubsverzicht gesprochen oder gefordert, so hätte man ihn höchstwahrscheinlich ausgelacht und als kompletten Idioten da stehen lassen. Aber wenn jeden Tag eine Scheibe von der Salami abgeschnitten wird ist diese auch bald weg.

Will damit sagen: Mit kleinen Schritten erreichst du manchmal einfacher aber sicherer dein Ziel, wie unsere Politiker mit Hilfe der Medien im o.g. Beispiel. Gehe also in kleinen Schritten, ohne das die anderen merken, was du in Schilde führst, auf dein Ziel zu.

Umgekehrt heißt das, macht jemand kleine Änderungen, beobachte diese, ob sie nicht in eine Richtung führen, die du nicht haben willst.

Und tue etwas dagegen, wenn es dir nicht paßt.

---

letzte Aktualisierung am: 13.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Ehrlichkeitsfalle

Jemand kommt die in irgendeiner Diskussion doof daher und labert dich zu, um irgendwas zu erreichen. Dann versuche einmal den Trick mit der Ehrlichkeitsfalle:

Wie der geht? Ganz einfach:

Du machst einfach eine Aussage und hängst dann folgenden Nebensatz dran:

".....laber laber...., .. und das mußt du doch auch zugeben, wenn du ehrlich bist, oder ?"

Das ist natürlich eine ganz hinterhältige Strategie. Aber es gibt (mal mindestens) 2 Reaktionsmöglichkeiten.

Entweder er ist so platt, weil er nicht glauben kann, was du da gerade von dir gegeben hast, oder er geht zum Gegenangriff über. Er greift dich verbal an und zielt darauf ab, dich auf die Hinterhältigkeit dieser Aussage anzusprechen. Nun kannst du darauf eingehen und das eigentliche Thema ist vom Tisch, oder du wendest dich mit den Worten "*...genau DAS dachte ich mir ....*" oder *".. SO WAS habe ich erwartet...*" herum und gehst. Am Besten vor Zeugen...

Und läßt ihn stehen; unehrlich wie er ist....hehe....

---

letzte Aktualisierung am: 28.08.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Selbstblockaden

Wieso kommt es vor, das viel Menschen mit der besten Vorsätzen, ausreichender Motivation und der richtigen Strategie an eine Aufgabe heran gehen und trotzdem kurz vor Erreichung des Zieles scheitern, bzw. aus unerfindlichen Gründen es auf einmal wie von selbst schief geht? Für einen Außenstehenden sieht es dann so aus, als ob sich die betreffende Person, kurz vor dem Ziel selbst sabotiert, bzw. einfach aufgibt? Und genau so ist es auch.

Eine mögliche Antwort darauf wäre es, daß es durch Erziehung verinnerlichte "Ver- und Gebote", sogenannte "Du sollst" oder "Du sollst nicht" - Regeln, aktiv werden.

Davon wieder weg zu kommen, scheint schwer zu sein, weil diese Regeln und Verbote oft vollautomatisch, ohne unsere Bewußtseinskontrolle, wirken. Aber im Prinzip ist es ganz einfach. Die Vorgensweise ist eine zweistufige.

Der erste Schritt liegt im Erkennen, daß überhaupt eine "mentale Blockade" vorliegt, d.h. wir uns selber in der Wahl der freien Entscheidung der unendlichen Möglichkeiten einschränken. Erkennen kannst du es daran, das du, wenn du etwas unternehmen willst und du hast ein unangenehmes Gefühl im Bauch dabei. Oder du machst dir öfters darüber Gedanken, ob es OK ist, dieses Ziel zu verfolgen oder du suchst vorab nach Gründen und Rechtfertigungen. Dann ist dies ein sicheres Zeichen für eine Mental-Blockade.

Und im zweiten Schritt, **erlauben wir es uns**, stellvertretend für die Installateure dieser Regel, diese für uns aufzuheben, weil sie ja keinen Sinn mehr macht. Sage dir "*Ich weiß, das ich die Regel .....(Regel benennen) ..... immer befolgt hatte. Früher waren sie bestimmt einmal sinnvoll, aber es hat sich einiges geändert. Ich brauche sie nicht mehr. Und ich erlaube es mir jetzt, diese ein für alle Mal, für mich, ersatzlos außer Kraft zu setzen.*"

Erlaube dir, was immer du willst. Du hast die Macht dazu.

Stelle dir dann in einer Mentalsimulation vor, wie dein Leben zukünftig, ohne die Regel abläuft. Und wenn dir diese Vorstellung gefällt, dann sage *dir "So will ich es jetzt haben*".. und dann gehe raus und tue endlich.

Fertig.

---

letzte Aktualisierung am: 28.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der goldene Mittelweg

Schau einem kleinen Kind zu wie es Fahrrad fahren lernt. (Es geht jetzt um die Lenkung) Es fährt, macht eine Lenkbewegung nach links, fährt zu weit nach links, reißt den Lenker nach recht rüber und dort wiederholt sich das Ganze in die andere Richtung. So fährt es tagelang im Zickzackkurs, bis es gelernt hat, die Bewegungen zu dosieren und es kann auf einmal geradeaus fahren.

Jedes halbwegs normale Kind schafft das. Und auch später bei ersten Fahrstunde, ist es mit dem Auto genauso. Und innerhalb von einer Stunde hat es meist jeder gerafft und es flutscht förmlich wie von selbst. Auf physischer Ebene schafft es fast jeder, dieses Überschwingen innerhalb kürzester Zeit zu vermeiden.

Ganz anders auf der psychischen Ebene. Der Ebene der Gedanken und Regeln. Sagt hier der Chef zu seinem Angestellten, er solle solche Entscheidungen (egal um was es jetzt hier geht) nicht selber treffen, dann generalisiert die Masse der Angestellten dies und trifft keine Entscheidungen mehr selbst. So kann man ja auch nicht für einen etwaigen Mist verantwortlich gemacht werden.

In der Firma, um sich das Leben einfacher zu gestalten, lasse ich es ja noch gelten. Aber sagt eine Mutter ihrem Kind mehrmals, unter Strafandrohung bzw. unter tatsächlichen Strafen, es soll nicht zu vorlaut sein, wird es i.d.R. jegliche Aktivitäten in dieser Richtung einstellen und ein netter aber unscheinbarer "Duckmäuser" werden. Das ist der Mutter dann auch nicht recht und sie fängt wieder an, am Kind herum zu erziehen. Ohne zu erkennen, dieses Duckmäusertum selbst initiiert zu haben. Es sollte ja nur zu Hause nicht immer dazwischen reden. Aber das Kind erkennt dies nicht und portiert diese anerzogene Verhalten in alle Bereiche.

Aber so sind die Menschen. Sie akzeptieren eine Regel, reißen das Steuer in die Richtung und zack... bleiben sie auf dem Kurs. Ob es sinnvoll ist oder nicht. Egal. Regel ist Regel. Nur nicht einen Zentimeter links oder recht daneben fahren. Niemals.

Super Ingo.

---

letzte Aktualisierung am: 19.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Regelschwingen

In der Meß- und Regeltechnik, kennt man den Effekt von sich selbst auf- und abschaukelnden Regelkreisen. Selbst wenn du kein Meß- und Regeltechniker bist, kennst du den Effekt vom Fahrrad- oder Autofahren. Du fährst mit deinem Rad oder Auto und auf einmal kommt ein Kind aus einer Einfahrt. Instinktiv reißt du das Lenkrad herum, und weichst aus. Damit du nun nicht gegen den nächsten Baum fährst, reißt du das Steuer wieder zurück und in immer kleiner werdenden Schlangenlinien, kommst du wieder auf den richtigen Kurs.

Dieser Regelmechanismus ist einer der grundlegenden Funktionsweisen in der Natur.

In der Medizin ist dies bekannt, als der Zweiphaseneffekt, eines jeden Medikamentes. (Oft wollen es die Ärzte nicht wahr haben, oder denken nicht daran.)

Hast du z.B. eine trockene Haut, und nimmst eine Fettsalbe, dann merkt das dein Körper/deine Haut und wird nach einiger Zeit noch trockner. (Schwingung in die entgegen gesetzte Richtung). Oder ein Abführmittel bringt es kurzzeitig zum flutschen. Nimmst du es aber eine längere Zeit, ist es wahrscheinlich, daß es irgendwann nicht mehr wirkt, und es bei dir noch härter wird - als Reaktion des Körpers auf das unnormale Weiche.

Oder bei einer Diät. Du nimmst extrem, durch irgendwelche Hilfsmittel, oder Radikalkuren ab. Und schwupps, rutscht dein Gewicht nach einer kurzen Zeit, über dein ursprüngliches Gewicht zurück.

Jeder Druck erzeugt einen entsprechenden Gegendruck bzw. eine entsprechende Gegenreaktion, die der Ursache entspricht. Im Klartext: je fester du irgendwo reinhaust, um so mehr spritzt es.

Und? Was lernen wir daraus?

---

letzte Aktualisierung am: 16.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Transaktions-Rollen-Ansprache

Das jeder täglich verschiedene Rollen spielt bzw. diese lebt, haben wir in einem früheren Kapitel ja schon einmal erfahren.
Wobei das "Spielen" jetzt nicht falsch zu verstehen ist. Jeder hat verschiedenen Aufgaben in unterschiedlichen Umgebungen zu erledigen. So kann z.B. jemand morgens erst seine Kinder schulfertig machen, sie aus dem Haus schicken und dann in ein Büro gehen und dort den letzten "Sklavenjob" erledigen, den sonst keiner machen will. Das ist ja kein Widerspruch.

Aber in jeder spezifischen Aufgabe, legt er eine unterscheidbare Verhaltensweise an den Tag. So kann er zu Hause der alles organisierende Kopf der Familie sein, aber in der Firma, von allen als der letzte Depp angesehen werden. Und.. er wird sich dort auch so verhalten. Einmal als Chef und 1/2 Stunde später als Depp. Er hat lebt eben verschiedene Rollen.

Und das Witzigste ist, jede Rolle besitzt neben einer spezifischen Verhaltensweise auch eine spezifische Sprache. Und jeder versteht intiutiv, aus welcher Rolle wir sprechen und in welcher Rolle er angesprochen wird.

So wird, mit ziemlicher Sicherheit, jeder stinksauer, wenn er von einem anderen, aus einer falschen Rollentransaktion angesprochen wird. Z.B. sieht sich selbst jemand als "wohlüberlegenden Rationalisten" und ein Verwandter (Frau, Mann, Sohn, Mutter...) kommt daher und redet mit ihm, wie mit einem 5-Jährigen. Sofort pumpt ihm die Halsschlagader bis zum platzen. Nur wegen der eines falschen Tones oder einiger unüberlegter Worte.

Darum merke: Jeder gibt mit jedem Satz, unbewußt eine Fülle Informationen preis, in welcher Rolle er sich momentan gerade selber sieht. Und wer dies (auch aus Unwissenheit) ignoriert und ihn im Ton oder in der Wortwahl, "falsch" (im Sinne dieser Rolle) anspricht, riskiert den größten Streit.

---

letzte Aktualisierung am: 25.09.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Wahl der Rolle.

Die Scriptanalyse ist eine phantastische Methode, Verhaltensweisen zu erkennen und vorher zu sagen. Da bei jedem Menschen seine Scripte automatisch ablaufen, ergeben diese nach einiger Zeit ein festes Verhaltensmuster. Wenn ich fest sage, dann meine ich, das diese in der Regel nicht mehr geändert werden. In unterschiedlichen Umgebungen aktiviert jeder unterschiedliche Scripte.

Eine riesige Vereinfachung der Scriptanalyse, ist das Erkennen der Rolle, die jemand einnimmt.

In den Beschreibungen der Programme in der Gesellschaft, hast du schon einiges über die Wahl der Rolle erfahren. Diese Rollen zu erkennen, gibt dir eine weitere Methode in die Hand, um dein Leben nach deinen Vorstellungen zu verwirklichen.

Nun ein paar Rollenbeispiele:

- Der ewige Loser
- Der Schüchterne
- Der Ideenreiche
- Der Nörgler
- Die gute Mama, die alles richtet
- Der gute Freund
- Der Miesmacher
- Der Clown
- Der Nörgler
- Der Zweifler
- Der Besserwisser u.s.w u.s.w (siehe Menschentypen)

Das Geniale an den Rollen ist, bestimmt du eine, die dir nicht paßt. Leg sie einfach ab. So als ob du in einem Theaterstück mitgespielt hättest. Suche dir eine Neue aus. Überlege, wie du sie spielen bzw. mit Leben erfüllen möchtest und spiele sie. Visualisiere sie und setze sie dann im täglichen Leben um. Mache dies mit Begeisterung und Leidenschaft und nach ein paar Tagen kannst du gar nicht mehr anders. Du hast dich verändert.

Vorhang auf.

Auch kannst du je nachdem welche Rolle du im tägliche Leben spielst bzw lebst, diese leicht variieren. Was meine ich denn damit?

Jeder lebt täglich unterschiedliche Rolle. Mal ist man Chef, Angestellter, Vater, Sohn, Freund, Geliebter, Miesmacher, Kunde, Fragender usw.. Mehrmals täglich, sogar sekündlich können sich diese "Rollen" verändern.

Jetzt liegt es an dir, die "Attribute der Rollen" zu modifizieren. Du hst die freie Entscheidung, ob du ein kritischer, freundlicher, fordernder, unterwürfiger, selbstbewußter oder überheblicher Kunde sein willst oder nicht.

Du kannst frei entscheiden, ob du deine Vaterrolle (solltest du Kinder haben) als lieber, strenger, verständnisvoller, nachgiebiger, autoritärer oder als prügelnder Vater übernehmen willst.

Auf Parties kannst du frei entscheiden, ob du die Gastgeber- oder Gastrolle übernehmen willst. Du entscheidest und bestimmst damit die Qualität deines Lebens.

Wähle! JETZT.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Depressionen

Kürzlich las ich ....

PSYCHO-SPLITTER

Regelmäßiger Sport ist gegen dauerhafte Depressionen weitaus wirksamer als Anti-Depressiva. Dies haben US-Wissenschaftler in einer Studie herausgefunden, die jetzt im Fachmagazin *Psychosomatic Medicine* veröffentlicht wurde. Die Forscher des Medizinischen Zentrums der Duke-Universität in Durham, (Bundesstaat North Carolina), fanden ferner heraus, dass Patienten, die Sport mit der Einnahme von Medikamenten verbinden, eher rückfällig werden. Das US-Team unter Leitung des Psychologen James Blumenthal hatte 156 Patienten mittleren Alters untersucht, deren Zustand sich erfahrungsgemäß durch sportliche Aktivitäten nach vier Monaten verbessert hatte. Nach weiteren sechs Monaten, so ergab die Studie, wurden acht Prozent der Sport treibenden Patienten wieder depressiv, verglichen mit 38 Prozent derer, die nur Medikamente einnahmen. Patienten, die gleichzeitig Sport trieben und Pillen einnahmen, wurden eher rückfällig. "Die bisherige Annahme, dass beide Faktoren zusammen eine positive Auswirkung haben, hat sich nicht bestätigt" wurde Blumenthal in der Zeitschrift zitiert. Zwischen sportlicher Betätigung und dem Risiko der Rückfälligkeit gebe es ein "Umkehrverhältnis". "Je mehr Sport, um so geringer die Wahrscheinlichkeit, dass die depressiven Symptome zurückkehren", sagte Blumentahl. Dabei spiele es möglicherweise eine Rolle, dass der Patient mit den Übungen eine "aktive Rolle" im Genesungsprozess übernahm. dpa

Copyright © Frankfurter Rundschau 2000
vom 25.09.2000 um 21:07:36 Uhr
Erscheinungsdatum 23.09.2000

Könnte es sein, daß Depressive "im Umkehrschluß" die gleichen Erfahrungen haben wie andere, nur ihre Erinnerungen so organisieren , daß sie einen schlechten Zustand erzeugen und schlechte Gefühle machen. Und wenn es so ist, daß körperliche Aktivität, diese Denkweise verändert?

---

letzte Aktualisierung am: 26.09.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Jetzt ist der Moment...

Eine Geschichte:

"Mein bester Freund öffnete die Kommodenschublade seiner Ehefrau und holte ein in Seidenpapier verpacktes Päckchen heraus.Es ist nicht irgendein Päckchen, sondern ein Päckchen mit Unterwäsche darin.

Er warf das Papier weg und betrachtete die Seide und die Spitze. "*Dies kaufte ich, als wir zum ersten Mal in New York waren. Das ist jetzt 8 oder 9 Jahre her. Sie trug es nie. Sie wollte es für eine besondere Gelegenheit aufbewahren. Und jetzt, glaube ich, ist der richtige Moment gekommen.*"

Er näherte sich dem Bett und legte die Unterwäsche zu den anderen Sachen, die von dem Bestattungsinstitut mitgenommen wurden. Seine Frau war gestorben.

Als er sich zu mir umdrehte, sagte er: "*Bewahr nichts für einen besonderen Anlaß auf; jeder Tag den du lebst, ist ein besonderer Anlaß.*" Ich denke immer noch an diese Worte.....sie haben mein Leben verändert.

Heute lese ich viel mehr als früher und putze weniger. Ich setze mich auf meine Terrasse und genieße die Landschaft, ohne auf das Unkraut im Garten zu achten.

Ich verbringe mehr Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden und weniger Zeit bei der Arbeit. Ich habe begriffen, daß das Leben eine Sammlung von Erfahrungen ist, die es zu schätzen gilt.

Von jetzt an bewahre ich nichts mehr auf. Ich benutze täglich meine Kristallgläser. Wenn mir danach ist, trage ich meine neue Jacke, um in den Supermarkt zu gehen. Auch meine Lieblingsdüfte trage ich dann auf, wenn ich Lust darauf habe, anstatt sie für Festtage aufzuheben.

Sätze, wie z.B. ‚*Eines Tages...*' oder ‚*An einem dieser Tage...*' sind dabei, aus meinem Vokabular verbannt zu werden. Wenn es sich lohnt, will ich die Dinge hier und jetzt sehen, hören und machen.

Ich bin mir nicht ganz sicher, was die Frau meines Freundes gemacht hätte, wenn sie gewußt hätte, daß sie morgen nicht mehr sein wird (ein ‚Morgen', das wir oft zu leicht nehmen).

Ich glaube, daß sie noch ihre Familie und engen Freunde angerufen hätte. Vielleicht hätte sie auch ein paar alte Freunde angerufen, um sich zu versöhnen oder sich für alte Streitigkeiten zu entschuldigen. Der Gedanke, daß sie vielleicht noch chinesisch essen gegangen wäre (ihre Lieblingsküche), gefällt mir sehr.

Es sind diese kleinen unerledigten Dinge, die mich sehr stören würden, wenn ich wüßte, daß meine Tage gezählt sind.

Genervt wäre ich auch, gewisse Freunde nicht mehr gesehen zu haben, mit denen ich mich, an einem dieser Tage' in Verbindung hätte setzen sollen.

Genervt, nicht die Briefe geschrieben zu haben, die ich 'an einem dieser Tage' schreiben wollte.

Genervt, meinen Nächsten nicht oft genug gesagt zu haben, wie sehr ich sie liebe.

Jetzt verpasse, verschiebe und bewahre ich nichts mehr, was uns Freude und Lächeln in unser Leben bringen könnte.

Ich sage mir, daß jeder Tag etwas Besonderes ist.... jeder Tag, jede Stunde sowie jede Minute ist etwas Besonderes."

---

letzte Aktualisierung am: 17.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom...

... lebendige dagegen.

Wer immer mit der Masse läuft, wird auch immer nur einer von vielen sein und bleiben.

Aber das Leben nach seinen eigenen Vorstellungen durchzuziehen, erfordert eine Menge an Mut, und Kraft. Aber nur abseits der normalen Wege findest du das, was ein spritziges Leben ausmacht.

Deswegen:

- Breche alle Regeln und lebe nach deinen eigenen Gesetzen.
- Schiebe einfach mal die Verbote beiseite und schaue nach was passiert. Oft einfach garnichts.
- Und nur weil es sonst noch niemand getan hat, heißt das nicht, dass es unmöglich wäre.
- Und nur weil jemand sagt, das darfst du nicht, heißt das nicht, dass es du es nicht tun kannst.

Oder bleibe ein Schaf.... für immer.

---

letzte Aktualisierung am: 23.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Perfektionismus schadet

Ich kenne einige, die sagen öfter: "*Wenn ich etwas mache, dann mache ich es perfekt - oder gar nicht*" Soso.. stimmst du dem zu und denkst dies ist eine vernünftige Einstellung?

Gegenfrage: Wäre Bill Gates heute der reichste Mann, der Welt, wenn der erst gewartet hätte, bis er ein perfektes Betriebssystem oder das perfekte WinWord programmiert hätte. Er würde heute noch in der Garage sitzen und hacken.

Soviel zu Thema "Perfektionismus".

---

letzte Aktualisierung am: 09.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Mut zur Langsamkeit

Wer schneller läuft - kommt früher am Ende an.

Leben deswegen Schildkröten so lange?

Vielleicht ist ja was Wahres dran. Mach also ab und zu einmal etwas langsamer. Laß es einfach plätschern. Das befreit und beugt dem Stress vor.

Und wenn es nicht stimmt (..das mit dem frühen Ende), dann macht es auch nichts.

---

letzte Aktualisierung am: 20.03.01

* zurück zur Übersicht*
* EMail an EgoPower *

Das Anpassungsprinzip

Da der Körper und der Geist eine symbiotische Einheit bilden, kannst du dich **nicht verstellen**. Jeder Gedanke zeigt sich in einer passenden körperlichen Ausdrucksform. Jede Diskrepanz zwischen einer inneren Eistellung; einem Gefühl und der körperlichen Darstellung bedeutet Streß. Es gibt also ein **Prinzip der Anpassung zwischen dem Inhalt und der Form**.

Ein "Verstellen" funktioniert demnach nicht. Du kannst zwar kurzfristig so tun, aber dem geschulten Beobachter fällt es auf.

Besser ist es, wenn du voll von dem überzeugt bist, was du sagst. Laß also alle Teile in dir an dem gleichen Strang ziehen. Dann bist du ausgeglichen und selbstsicher.

Versuche also nicht etwas durchzusetzen, was dir gegen deine Einstellungen läuft. (Ist manchmal im notwendig) Solltest du es dennoch mal tun müssen, verändere zuerst deine eigene Meinung dazu, bis du zu 100% dahinter stehst. Du kannst sie später wieder revidieren.

Wie? Natürlich mit den Tips aus den anderen Kapiteln. (grins)

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Pontius-Pilatus-Prinzip

Was waren seine markantesten Worte? "*Ich wasche meine Hände in Unschuld*!" .....(ihr habt so entschieden.....und seit schuld.)

Und seit fast 2000 Jahren, ist dies eine der Hauptaussagen, die täglich weltweit getätigt werden. Nicht immer mit den gleichen Worten, aber immer in der gleichen Sinngebung.

Nur die wenigsten treffen eigenmächtige Entscheidungen. Sie vertrauen immer auf jemanden, der ihnen sagt, was sie tun und lassen sollen. Und tun es, weil man sich ja dann wunderbar herausreden kann.

"**Verantwortungs-Abschiebung**" könnte man auch sagen. Ich habe langsam das Gefühl, wir schlittern (oder sind wir schon drin?) in eine "**Keine-Verantwortungs-Gesellschaft**" hinein. Alles muß (besonders in Old-Germany?) geregelt sein. Gesetze für jeden Schwachsinn. Verordnungen, Regeln und Anweisungen wie etwas zu tun ist, weit und breit.

Dies mündet dann in so markanten Aussagen wie: "*Der Staat soll regulierend eingreifen", "Da muß doch eine gesetzliche Grundlage her...", "Der hat ja keine Genehmigung*" usw.

Jedes Spielzeug wird gekennzeichnet, damit kein Kleinkind sich daran verschlucken kann, obwohl die Eltern das von selbst raffen sollten. Wenn sie das nicht können, sind sie meiner Meinung nach unfähig dazu, ein Kind zu erziehen. Das "geprüfte Sicherheit"-Emblem gehört in die gleiche Sparte, wie auch die Schilder an den Baustellen: "Betreten verboten. Eltern haften für ihre Kinder."

Aus diesem Grund werden auch Teams gebildet, damit, **wenn etwas schief geht, die Schuld nicht explizit zugewiesen werden kann**. Du weist bestimmt was die Abkürzung für TEAM ist: "***Toll, ein anderer machts!***"

Auch solche Aussagen wie: "*Das konnte man nicht vorhersehen.....", "Wir waren davon vollkommen überrascht* ....(obwohl es lange schon vorher zu erkennen war)" und "*Ich war es nicht..*" auf das gleiche Prinzip zurückzuführen.

Und was bedeutet das für dich?

1. Paß auf wenn dir einer an den Karren fahren will und du zur Verantwortung gezogen werden sollst. Du weißt ja jetzt wie es geht.
2. Und auf der anderen Seite, gibt’s du klare Anweisung und übernimmst (auch

nur scheinbar) die Verantwortung,
machen viele was du willst und sie lecken dir auch noch die Schuhe ab.

3. Schieb anderen die Schuld für den Mist, den du verzapft hast, zu.
4. Oder .....denke einmal darüber nach .....

Pfiffig ist es erst, wenn du diese Tips kombinierst. Eine gute Methode seine Fehler zu vertuschen ist es: Ein Team zu bilden. Mit denen diskutierst du dann die Thematik, läßt sie Vorschläge erarbeiten, und machst dann was du willst oder für richtig empfindest.

Kommt später einer und sagt, das es Müll ist, was ihr da entwickelt habt, kannst du die Schuld immer noch auf die anderen abwälzen,
("***Es*** *wurde so entschieden*") und deinen zukünftigen Ex-Kollegen gehörig, verbal in den Hintern treten.

In die gleiche Kerbe haut auch die "Versicherungs-Manie". Alles wird gegen alles und jeden versichert. Das Leben, die Aussteuer, die Gesundheit, der Unfall. Dabei wir bei einer Versicherung nur die Illusion einer Sicherheit verkauft. Bezahlen wollen sie nämlich nicht oder nur ungern.

Bei einem meiner letzten Seminare, hat sich eine Teilnehmerin, in einer Simulationsübung das Handgelenk gebrochen. Den Spaß hättet ihr mal erleben sollen. Wegen ihrer eigenen Dusseligkeit, wollt sie uns zur Verantwortung ziehen. Sie hatte Zwillinge im Alter von 7 Monaten und wollte eine Haushaltshilfe, das tägliche Taxi zum Einkaufen bezahlt bekommen und noch viel mehr. Zum Glück für mich, hatte sie eine mehrmalige Anweisung von mir, vor der Übung nicht befolgt, und ich hatte Zeugen dafür.

Das endet dann in solchen Schwachsinnsaussagen wie*: "Sie hätten dafür sorgen müssen, daß ich dort nicht stolpern kann.*" Meine Gedanken kommen dann automatisch*: "Lerne erst mal freihändig laufen, bevor du irgendwo hin gehst.*"

Ich bin mal gespannt, wann die erste "Gefahrlos über die Straße geh - Versicherung " angeboten bzw. zur Pflichtversicherung wird.

Have Fun und sag DANKE dafür.

---

letzte Aktualisierung am: 21.01.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Additionsprinzip

Alles, was wir bisher gelernt haben ist irgendwo im Gehirn gespeichert. Es kann nicht mehr vergessen werden. Vielleicht verlaßt die Erinnerung, bis sie nicht mehr da ist, aber sie kann in kürzester Zeit wieder reaktiviert werden.

Nehme dir für ein Experiment einmal ein Foto aus deiner Kinderzeit, auf dem du so ca. 3-5 Jahre warst. Versuche dich an Einzelheiten zu erinnern, die auf diesem Foto abgebildet sind. Wenn du dies richtig intensiv versuchst, versuche dich an Dinge zu erinnern, die außerhalb des Foto liegen. Nach einiger Zeit kommen immer mehr Erinnerungen.

Dies zeigt, daß immer noch alles vorhanden ist.

Aus diesem Grund kannst du eine ungewünschte Erinnerung **nicht bewußt vergessen** wollen. Oder eine von dir nicht gewünschte Verhaltensweise kann nicht verlernt werden.

Es ist nur möglich andere Gefühle, im ersten Beispiel, zu dieser Erinnerung im nachhinein hinzuzufügen. Oder im 2 Beispiel eine andere Verhaltensweise anstatt der Ungewollten auszuführen.

Ein Löschen ist fast unmöglich. Eine Hinzufügen klappt, in der Regel, einfacher.

---

letzte Aktualisierung am: 18.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Streuungsprinzip

In U-Booten gibt es eine geniale Erfindung um nach anderen UBooten oder um die Umgebung auszuloten. Das Echolot. Um z.B. ein anderes UBoot zu finden könnten sie natürlich getielt suchen aber mit einem Echolot geht das wesentlich einfacher. Einfach einmal einen breitgefächerten "PING" abgesetzt und schon reflektiert das Objekt der Begierde oder des Interesses dieses Geräusch, das dann bequem empfangen werden kann.

Und dieses Streuungsprinzip des Schalles, kannst du auf fast alles anwenden. Das ist auch schon das ganze Geheimnis.

Z.B. brauchst du ganz dringend einen neuen Job. Anstatt sich konzentriert auf 10 Stellen im Jahr zu bewerben, solltest du lieber 30-60 Bewerbungen pro Monat schreiben. Das sind mit einem halbwegs funktionierenden Computer, den du ja besitzt, nur 1-2 pro Tag. Und das ist ja wohl zu schaffen? Oder?

Das Resonanzprinzip sorgt schon dafür, daß du den richtigen Job erkennst und findest.

Dieses Streuungsprinzip kann auf alles angewendet werden. Es ist nur abhängig von deinem Zeit- und Energieaufwand.

You got the Power.

---

letzte Aktualisierung am: 26.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Äquivalenzprinzip

Die Welt, die Gesellschaft und die Natur ist so vielseitig, daß eine fast unendliche Vielfalt herrscht. Ein ist sicher: Das passende Gegenstück, das du sucht, existiert immer.

Der passende Arbeitsplatz, der passende Partner, die perfekte Wohnung für dich, der perfekte Job usw. existiert. Es gibt ihn so sicher, wie du diese Seiten liest. Du mußt ihn nur suchen, erwarten ihn zu finden, oder es zulassen das du gefunden wirst.

Du mußt nur die entsprechende Lampe einschalten, strahlen wie die Sonne und du wirst so zielsicher gefunden, wie die Motten in der Nacht das Licht anfliegen. Oder du mußt nur die geeigneten Strategien anweden. Aber dazu bist du, mit diesen Seiten ja auf dem richtigen Weg

Meinen Glückwunsch.

---

letzte Aktualisierung am: 16.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Etikettierungs - Effekt

Aus welchen Eigenschaften besteht der Mensch? Nun aus hunderten. Jeder hat hunderte von Fähigkeiten und Kenntnissen, die er einsetzt, um sein tägliches Leben zu meistern. Und doch bewerten wir uns und andere meisten nach nur **einer** Fähigkeit.

- Der ist fleißig, weil er es im Sport, bis in die Kreisliga geschafft hat.
- Ich bin ein Versager. Ich habe in der Fahrprüfung durchgefallen.
- Der Chef ist gerecht, weil er sich mit einmal (in meinen Augen) so verhalten hat.
- Mein Kind nimmt Drogen. Also bin ich eine schlechte Mutter/Vater.
- Usw. usf.

Prima. Da sehen wir **eine Handlung** und generallisieren diese sofort zu einer **allumfassenden Weisheit**. Wir kleben uns und anderen ein geistiges ein Etikett auf die Stirn, worauf steht: "*Dieser Mensch ist ....(irgendwas)...*" oder "*Ich bin ....(irgendwas)...*"

Es darf nicht wahr sein.....

---

letzte Aktualisierung am: 19.07.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Absolute Wahrheiten verkünden

..... oder so tun, als wären es welche....

Eine gute Technik um seine Meinung durch zu drücken oder um den anderen klein zu halten ist es seine Aussagen monoton wiederholend als "**Absolute Wahrheiten**" zu verkünden.

Schau dich mal um wer diese Technik professionell benutzt.

Die Kirchen (da haben wir sie wieder...)

- Gott will das du ...
- Nach dem Tod kommst du in den Himmel, wenn du dich so verhältst wie wir es sagen ....
- Es ist eine Sünde wenn du ...(irgendwas...)

Die Politiker

- Bedarf eigentlich keiner Worte.
  Schau bloß einmal einem dieser "Kasperköppe" im Fernsehen an, und du verstehst was ich meine.

Vorgesetzte

- Wir müssen sparen, die Ertragslage ist schlecht...(obwohl Millionengewinne eingefahren werden)

Die Medien

- Beispiel AIDS: vor 5 Jahren hieß es noch das wir bis zum Jahr 2000 "X Millionen"
  Infizierte in der BRD haben - Und? Wo sind sie???
- Arbeitslosigkeit
- Lohnkosten, Standort: Deutschland usw.

Egal was; hier werden Visionen oder Ideen als **Wahrheiten verkauft und wir nehmen sie ihnen ab**.

Oft genug wiederholt glauben wir schließlich daran und wir beginnen unser Leben nach diesen "Wahrheiten" zu orientieren. Oft tritt deswegen die "Wahrheit" ein, einfach weil wir sie erwarten. Sozusagen als "sich selbst erfüllende Behauptung".

Deswegen, wenn dir jemand eine Seite einer Medallie zeigt und einhämmern will, schau dir immer auch erst die andere an.

---

letzte Aktualisierung am: 30.06.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Energie-Aufwand (EA) - Modell

Ich möchte jetzt einmal ein Denkmodell vorstellen, daß ich schon in der Einleitung unter einem anderen Namen angesprochen hatte. Ich nannte es dort, den "ausgeglichenen Bedürfnispegel". Doch trifft die Bezeichnung nicht voll den Punkt. Damals erschien es mir ausreichend, doch jetzt, denke ich, ist es soweit, daß ich dieses Modell ein wenig erweitern sollte.

Es handelt sich um unseren Energie-Haushalt. Jeder Mensch ist warm, produziert daher Wärmeenergie. Gut, nun wissen wir aber auch aus dem Physikunterricht, daß niemand Energie produzieren kann, höchstens umwandeln. D.h. wir essen, trinken und atmen und wandeln dadurch die aufgenommene potentielle Energie der Nahrungsmittel in Wärme, Bewegung und Gedanken um.

Manche Autoren haben ein ähnliches Modell und schreiben von A-,B- und C-Energien, die hierarchisch aufeinander aufbauen, aber damit kann ich wenig anfangen. Stellen wir die, in uns enthaltene Energie irgendwie (evtl. in einem Behälter) im Körper vor; und einen Meßfühler, der unser Gehirn und damit uns, anzeigt, wie hoch unsere tägliche Lebens-Energie ist. Einfach wie auf einem Thermometer, oder einem Tacho mit einer Skala von 0 bis 100.

0 = Tod bis 100 = absolute Power, 100%ige Vitalität, die eigentlich fast niemand erreichen kann. Jede gesunde ausgewogene Nährstoffaufnahme, sowie die Befriedigung der anderen vitalen Grundbedürfnisse läßt diesen Pegel wieder ansteigen, jede Bewegung, jeder Denkvorgang absinken. Dies soll nun nicht heißen, daß wir nur genügend zu essen bräuchten und es ginge uns gut. Nein. Es ist nur eine Voraussetzung dafür. Jedes "Zu-Viel" (mehr als wir brauchen) setzt sich als FETT (Ballast am Energiebehälter) ab, und führt damit wieder zu einem erhöhtem Energieverbrauch bei jeder Bewegung.

Sollte der Energie-Pegel ziemlich abgesunken sein, so kümmern uns höhere Ziele einen feuchten Dreck. Wir sind damit beschäftigt uns wieder zu erholen und aufzupäppeln. Z.B wird sich ein im Krankenhaus schwer Verletzter (EA=15) überhaupt nicht mehr um seinen Streit mit dem Nachbarn und über dessen Hund interessieren, weil dies ein wirklich winziges Problemchen, im Vergleich mit seinem jetzigen Zustand ist. Wenn er Monate später wieder zu gesund zu Hause (EA auf 40) ist, dann kann er sich wieder um die Hundehaufen kümmern.

OK, und jetzt geht’s los. Wir errechnen intern den **Energie-Ausfwand (EA)** der unserer Meinung nach nötig ist, um ein Ziel zu erreichen. Das Ziel, hinter jedem Ziel ist in der Regel ein **Gefühlszustand (GZ).** Dieses abchecken, wie schwer eine Tätigkeit sein wird, entscheidet im direkten Zusammenhang mit dem Ziel, ob wir bereit sind, diese Handlung auszuführen Diese interne Berechnung läuft meistens

unbewußt ab, obwohl wir dies natürlich auch auf eine bewußte Ebene lenken können. Beim Einkauf, Hausbau oder sonst schwer wiegenden Entscheidungen, tun wir dies. Wir vollziehen eine Nutzen-Kostenanalyse, auf deren Grundlage wir uns dann entscheiden..

Bei den unbewußt-automatischen Entscheidungen, der Waage im Kopf, verläuft dieser Vorgang analog zu oben genannten, nur eben schneller, weil er außerhalb des Bewusstseins abläuft.

Es läuft ungefähr folgender Frage im Kopf ab: "*Wenn ich dies jetzt tue, was kostet es mich und was bringt es mir*?" Die Überlegungen führen dann zur einer Entscheidung .

- A) ich bin bereit dies zu tun, oder
- B) ich bin nicht bereit dies zu tun.

Sollten wir uns für A entscheiden dann muß dieses Ergebnis ausgewogen sein.(Interne Nutzen-Kosten-Analyse) Aber das kennen wir ja schon zur Genüge.

Aber jetzt:
Jetzt haben wir uns für A entschieden, und der EA der zum Ergebnis führen soll ist aber höher als erwartet. Dann tritt automatisch, ein Unlustgefühl ein. Weil ein geringerer Energiepegel eine Gefahr für das Wohlbefinden, des Körpers darstellt. Es herrscht eine Diskrepanz zur Überlegung.

Genauso schlimm ist es, wenn wir dies vorher schon merken, daß wir mehr Energie einsetzen müssen, um das Ziel zu erreichen. Auch hier setzt dann wieder das Unlustgefühl ein, nur früher.

Und mit unserer Fähigkeit, in die Zukunft zu denken, erzeugen wir uns dann den Stress. Nochmal: Wir berechnen immer den Energie-Aufwand, den wir einsetzen müssen um ein Ziel zu erreichen. Doch nun wieder einmal, ein Beispiel: Wir fahren mit dem Fahrrad. Auf einmal "*Pfft.....*" ist der Vorderreifen platt. "*Mistding.....*" Wir wollen einfach weiterfahren. Und jetzt müssen wir erst den Reifen flicken. Dies kostet Zeit und Energie, für die wir nichts bekommen. Und dies erleben wir als unnötigen Energie-Verlust und reagieren verärgert mit Stress.

Andersherum, sollten wir uns auf eine Aufgabe vorbereiten und die Durchführung gestaltet sich als ein Klacks, oder das Ergebnis fällt einem förmlich in den Schoß, sollten man (ich-du-ihr) sich darüber freuen. Aber oft erlebe ich, daß auf einmal Zweifel darüber entstehen, ob dies alles so richtig sein kann. Ob man es verdient hat, daß es so einfach war. Viele versuche darum nur etwas auf einem schwierigeren Weg zu bekommen. Glück gilt als "suspekt". Oder andere mutmaßen, das es nicht mit

rechten Dingen zugegangen sein soll. Usw. usw.

Und alles nur, weil wir den End-Energiestand nicht richtig eingeschätzt haben.

Ts..ts..ts..

---

letzte Aktualisierung am: 02.09.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Gleichgewichtsprinzip

Die Natur steht immer in einem natürlichem Gleichgewicht. Alles paßt perfekt. Es sei denn, der Mensch greift in dieses perfekte System ein. Weil er in der Regel nur in kausalen Zusammenhängen denken kann, macht er, wenn er einen Faktor verändert eher über die Reaktionskette, die er auslöst, etwas kaputt, als das es langfristig etwas hilft. Uns fehlt die Fähigkeit des vernetzten Denkens.

Und nicht nur in der Natur herrscht dieses harmonische Gleichgewicht vor, nein sogar in unserem kleinen persönlichen Umfeld.

Unsere Verhaltensweisen, wie wir uns geben, unser eingespieltes Verhalten der Familienmitglieder oder der Firmenkollegen stehen in einem direkten harmonischen Zusammenhang. Es herrscht eine Harmonie, ein eingespieltes Miteinander der Verhaltensweisen zwischen unseren früheren Entscheidungen, unseren Handlungen daraus und den Reaktionen der Mitmenschen darauf.

Solltest du etwas anders machen wollen, weil dir irgendetwas nicht paßt, wird eine schnelle Veränderung deinerseits, unausweichlich ein Störungsgefühl mit sich bringen. Die Harmonie wird gestört und das System rotiert unkontrolliert vor sich hin.

Dies ist zwar unausweichlich, aber auch nicht weiter schlimm. Nach einiger Zeit hat sich wieder alles eingespielt. Aber dies geht nicht problemlos über die Bühne. Deine Kollegen, Freunde und Familienmitglieder werden dich wahrscheinlich massiv bedrängen, ggf. unter emotionalen Druck setzen, damit du dein früheres Verhalten wieder auf nimmst, damit sich nichts verändert. Sei darauf gefasst.

Aber wenn du hartnäckig bleibst, werden sich die Schwächeren dem Stärkeren anpassen.

Früher oder später. So sei es.

---

letzte Aktualisierung am: 11.12.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Engpaß-Prinzip

Eine Pflanze braucht nur ein paar Dinge zum überleben.
Wasser, Erde, Licht und ein paar Kleinigkeiten(Dünger). Bezeichnen wir dies als Wachstums- bzw. Lebenselemente. Wenn nur eins dieser Elemente fehlt, stirbt die Pflanze, früher oder später, auch wenn die übrigen Teile im Überfluß vorhanden sind.

Wie bei allen anderen Lebewesen auch. Nahrung, Wasser, Luft, usw. usw. Alles ist wichtig. Auch hier führt ein Mangel bei einem dieser Teile zum Tod. OK, auf manche Teile, wie Luft, kann man nur kurzzeitig verzichten, und mache kann man wochenlang entbehren. Aber dennoch zeigt sich auch hier das Engpaßprinzip. Fehlt irgendetwas, ist das Leben bzw. die Entwicklung der gesamten Organismus, oder des Systems, in Gefahr.

Doch was nutzt uns nun diese Erkenntnis? Ganz einfach:

Erkenne worin **das wichtigste Bedürfnis** bei deinem Freund, deinem Ehepartner, deiner Firma usw. besteht, und biete eine Lösung dafür an. Dann sitzt du dick drin, und keiner will mehr auf dich verzichten (wenn du es willst). Und im Geschäftsbereich kannst du dich dafür noch fürstlich bezahlen lassen. Nicht weil du viel machst, sondern, weil du wichtig bist.

Du Schlawiner....

---

letzte Aktualisierung am: 09.01.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Brunnen-Prinzip

Ein war einmal ein alter Mann, der seinen Besitz, der nur aus 2 vertrockneten Tälern bestand, nach seinem Tod, an seine beiden Töchter vererbte. In jedem Tal gab es nur einen kleines Haus mit einem Brunnen, in das jede Tochter ziehen sollte, was diese dann auch taten.

Die erste Tochter hatte ein liebes und freundliches Wesen. Jeder Reisende, der des Weges (durch die Wüste) vorbei kam und um was zu trinken bat, dem gab sie reichlich. Bereitet ihm auch noch ein Bad, füllte seine Feldflaschen mit ihrem Brunnenwasser und wünschte ihm noch einen gute und erfolgreiche Weiterreise. Mit dem Badewasser, goß sie ihren Garten, in dem dadurch prächtige Blumen und Pflanzen sprossen. Und das Beste an dem Brunnen war, er versiegte nicht. Es gab immer genug Wasser darin.

Manche Reisende kamen gerne wieder einmal vorbei, brachten ihr Geschenke mit, weil sie ihnen ohne etwas zu fordern, etwas von ihrem Wasser abgegeben hatte. Manchen gefiel das kleine Haus mit dem Garten und sie fragten, ob sie sich im Tal nicht auch einen Brunnen bohren und ein so ein kleines Häuschen mit Garten bauen dürften, was ihnen diese Schwester gerne erlaubte. Das Tal verwandelte sich so nach und nach in eine Oase des Friedens. Prächtige Blumen und Gärten, wohin man auch schaute.

Ganz anders die andere Schwester. Sie gab niemandem von ihrem Brunnenwasser etwas ab. Sie hatte Angst, das er dann eines Tages versiegen würde. Sie hütete und bewachte ihn Tag und Nacht. Wenn sich auch nur einer näherte schoß sie gleich und vertrieb ihn dadurch. Und weil keine frisches Wasser aus der Quellen nach floß, stand das Wasser ab und wurde faulig.

Die erste Schwester erfreute sich unterdessen an ihrem Tal, der Blütenpracht und an dem Wachstum, das sie umgab. Als sie eines Tages wieder einmal durch ihr Reich spazierte und die vielen Häuser mit die Brunnen sah, kam ihr eine Idee. Jeder Brunnen sollte seinen eigenen unverwechselbaren Namen bekommen.

Und sie benannte sie: "*Brunnen der Liebe*", "*Brunnen der Hilfbereitschaft*", "*Brunnen der Zärtlichkeit*", "*Brunnen der Freude*", "*Brunnen der Fröhlichkeit*", "*Brunnen der guten Laune*", "*Brunnen der Kameradschaft*" usw. usw.

Eine Bezeichnung fand sie besonders gelungen: "*Der EgoPower-Brunnen*". ;-))

---

letzte Aktualisierung am: 16.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Entscheidungs-Prinzip

Entscheidungen zu treffen, ist eine der Hauptaufgaben unsere Bewußtseins. Wir entscheiden uns fast im Sekundentakt für oder gegen etwas. Juckt es uns, dann entscheiden wir uns entweder, daß wir uns kratzen, oder wir lassen es bleiben. Wollen wir uns kratzen, entscheiden wir uns ob wir das mit der linken oder der rechten Hand tun. Usw usf. Und dies geht unser Leben lang so weiter.

Prinzipiell ist es so: "Wir entscheiden uns für oder gegen etwas und tun oder lassen es dann." Das mag sich nun recht banal anhören, ist aber von entscheidender Bedeutung. Wenn nämlich jemand sagt: "*Ich habe kein Vertrauen mehr zu ihm/ihr...*" *oder "Ich kenne ihn/sie noch nicht lange genug, um ihm zu vertrauen...*", so sagt das nicht darüber aus, wie vertrauenswürdig der Partner ist. Es ist auch vollkommen unerheblich was der andere gemacht hat, damit wir ihm nicht mehr vertrauen "*können*". Richtiger hieße es: "*wollen*". Oder, es sagt auch nichts, über den Zeitraum aus, der vergangen ist. Sondern nur darüber, **daß wir uns entschieden haben** *"Ich kann ihm/ihr (noch nicht)/(nicht mehr) vertrauen.*" .

Vertrauen entsteht, entsteht nicht oder zerbricht, wie durch Magie, sondern wir selbst entscheiden uns aktiv, auch aus vergangenen Referenz-Erfahrungen heraus, für oder gegen etwas, und handeln dann entsprechend dieser Entscheidung.

Aber alles und jede "*Mein"*-ung ist immer das Ergebnis einer eigenen Entscheidung Doch viele Menschen sehen sich lieber in einer Opferrolle, und tun so, als wenn ihnen diese Meinung/Einstellung einfach so zugefallen wäre (Ob es ihnen lieber ist, weiß ich nicht. Ich vermute es mal. Sie habe sich ja dafür entschieden...)

Aber du weißt ja jetzt Bescheid. Denn Menschen sind, im Gegensatzt zu Tieren, die durch ihre biologischen Programme gesteuert werden, frei. Sie können sich fast immer entscheiden etwas zu tun oder zu lassen. Die Frage ist nur: "Bin ich bereit mit den Folgen meiner Entscheidung zu leben?"

Und dann müssen sie nur noch tun, wozu sie sich entschieden haben. Und das war ´s.

---

letzte Aktualisierung am: 17.05.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Rattenstrategie

(Eine Geschichte**)**

Es lebten einmal zwei Ratten in einem alten Bauernhaus. Sie liebten Speck und den gab es in dort, in einer Speisekammer, in solchen Unmengen, das sie das Haus die letzten Jahre überhaupt nicht mehr verlassen haben. Sie hatten ja dort alles, was ihr Herz begehrte. Sie lebten schon lange zusammen, hatten aber dennoch verschiedene Eigenarten entwickelt.

Die erste Ratte wacht morgens auf, hebt die Nase schnuppert und rennt dem Geruch nach, zum Speck. Jeden Morgen macht sie es so.

Die andere Ratte, ein wenig intelligenter, wie die erste, hat schon vor langer Zeit erkannt, daß der Speck immer, an der gleichen Stelle liegt. Sie wacht morgens auf, und schlurft gemütlich los, denn es ist ja immer genug Speck vorhanden. Und sie hat ihr Leben danach ausgerichtet. Der Schlafplatz liegt in unmittelbarer Nähe, der Speisekammer. Sie ist rundherum zufrieden. Meist ist sie trotzdem früher da, wie die erste Ratte, die den Speck jeden morgen neu sucht.

Doch es kommt wie es kommen muß, eines morgens, ist der Speck weg. "*Au weia..."*

Und was jetzt? Während sie noch überlegt was wohl passiert sein kann, kommt Ratte 1 durch gedüst... "*Na was ist los*?" "*Ja siehst du es nicht*? Der Speck ist weg!" "*Und? Los, komm, laß uns den Speck suchen."* sagt sie schnuppert und will weiter.... Aber die erste stoppt sie.."*Ja willst du denn nicht wissen, warum der Speck auf einmal weg ist?"* "*Nö*" sagt sie, denn der "dummen" Ratte, liegen solche Gedanken fern. Für sie ist klar*: "Die Lage des Specks hat sich geändert.*" Das ist alles, was sie wissen muß. Irgendwo gibt es schon wieder frischen Speck. In ihren begrenzten Rattenhirn, ist ihr klar, der Speck bleibt weg, zumindest an diesem Ort. Also warum noch lange zögern und dann rennt sie los. Den neuen Speck suchen.

Doch damit kann sich unsere intelligente Ratte nicht zufrieden geben. Erst will sie genau wissen, was los ist. Und dann ist sie viel zu alt dafür, noch durch die Gegend zu düsen, um nach dem Speck zu suchen. Schließlich lebt sie schon ewig hier, und hat ein gewisses Recht darauf, daß immer genug Speck vorhanden ist. Und ihr schöner Schlafplatz? Soll sie den vielleicht auch aufgeben? Niemals...Außerdem ist es nicht fair, das ausgerechnet **ihr** das passiert. Sie will der Sache erst einmal auf den Grund gehen... wenn sie denn wieder einen klaren Gedanken fassen kann.

Und so liegt sie mehrere Tage und kann es nicht fassen. Der Speck ist weg. Was soll sie jetzt nur machen? Und wenn sie so darüber nachgrübelt, wird es ihr langsam klar. Es war abzusehen. Die letzte Zeit schmeckte er schon ein wenig komisch. War er

etwas schlecht geworden? Außerdem wurde er immer weniger. Aß da noch einer mit? Fragen über Fragen. Und je mehr sie nachdachte, um so mehr Fragen fand sie. Und sie untersuchte den Raum, jeden Winkel, ob nicht irgendwo noch ein kleines Stückchen Speck herum liegt.

Und während sie dort nach den Antworten suchte, schlief sie erschöpft ein.

Doch sie hatte einen Traum. In dem Traum kam eine alte weise Ratte in "ihre" Speisekammer. Sie fragte. "*Warum so betrübt*?" und unsere Ratte erklärte ihr "das große Unglück, das ihr widerfahren sei." Die weise Ratte hörte sich alles an und sagte dann: "*Diese Geschichte kommt mir bekannt vor. Ich war selbst einmal wie du, und ich habe mir damals ein paar Lebensregeln zurecht gelegt. Willst du sie wissen?*" und sie gab der verzweifelten Ratte einen alten vergilbten Zettel. Und auf diesem stand:

- Manchmal verändert sich etwas und es wird nie mehr so sein, wie es mal war.
- Eins ist sicher. Es wird sich immer etwas verändern. Erkenne die Veränderungen und paß dich schnell an.
- Der Speck bleibt nicht für immer. Sei darauf vorbereitet und folge dem Speck.
- Genieße die Veränderung und laß dir den neuen Speck gut schmecken.
- Schnupper öfters am Speck, damit du merkst, wenn er schlecht wird.
- Je schneller man den alten Speck los läßt, je eher findet man einen neuen.
- Alte Überzeugungen führen dich niemals zum neuen Speck
- Wer kleine Veränderungen am Speck früh bemerkt, dem fällt es später leicht, die großen zu akzeptieren.

Und da wacht unsere Ratte verstört auf. Sie sieht sich um und sieht DICH, wie du dir die Frage stellst: "*Was ist mein Speck? Mein Job? Mein Haus? Meine Familie? Oder was...?*"

---

letzte Aktualisierung am: 10.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Reaktionsgesetz

Die Erkenntnis:
Alles was du tust, hat irgendwelche Folgen.
Machst du etwas, bekommst du ein Ergebnis.
Machst du es wieder, bekommst du wieder das selbe Ergebnis.
Wenn du etwas genau so machst, wie du es schon immer gemacht hast, bekommst du genau das, was du schon immer bekommen hast.
Wenn du also nun das tust, was alle tun, wirst du das haben, was alle haben.
...oder?

Die Schlußfolgerung:
Sei flexibel und verlasse (ab und zu) deine eingefahrenen Verhaltensweisen und du wirst andere, neue und aufregende Dinge entdecken.
Und das verspreche ich dir.

---

letzte Aktualisierung am: 30.05.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Prinzip des großen Haufens

Oft höre ich Sprüche wie "*Der Teufel scheißt immer auf den größten Misthaufen.*", *"Wo Geld ist, da fließt Geld hin.*" usw. usw. Meistens mit einem klagenden Unterton, von irgendwelchen Loosertypen, die meinen sie kämen zu kurz. Aber etwas dafür tun, daß sie einen solchen "Misthaufen" selber haben, dazu fehlt ihnen die Energie. Es ist ja sooo einfach, sich als Opfer zu sehen, und über die Ungerechtigkeiten der Welt auszulassen. Brrr.....

Aber, wenn ich so etwas erkenne, dann weckt das meine Neugier und ich frage mich *"Wie schaffte der das, den Teufel auf seinen Haufen zu locken*?" Und meist ist die Antwort total einfach: Sie schaffen die perfekten Voraussetzungen dafür, wie ich es im "Der Froschteich" schon einmal vor langer Zeit erklärt habe.

Noch einmal: "Wenn du etwas Spezielles willst, dann schaffe die passenden Rahmenbedingungen dazu. Und es entsteht "Fülle". Automatisch".

Aber höre auf herum zu plärren.

---

letzte Aktualisierung am: 08.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Belohnungsprinzip

Keine Ratte rennt mehr als 3-4 mal in einem Labyrinth in einen toten Gang, wenn sie dort keine Belohnung, in Form von Futter, vorfindet. Menschen können das 20 Jahre ohne größere Probleme. Und sie hoffen jedesmal, das sie diesmal dort etwas bekommen bzw. finden.

Nur heißt das "Futter" bei den *Menschen "Anerkennung, Liebe, Sex, Zärtlichkeit, Gehalt, Job, Harmonie*" und die "Gänge im Labyrinth" nennen sie dann: "*Firma, Beziehung, Partnerschaft, Geschäft"* usw...

Ist das nicht beeindruckend?

---

letzte Aktualisierung am: 28.08.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Energie-Umwandel Gesetz

Einstein hat es nachgewiesen: Alles ist Energie

Energie kann nicht verloren gehen. Aber sie kann umgewandelt werden.

Die Frage ist nur noch, in welche Richtung bündelst du deinen Energieeinsatz. Und was noch wichtiger ist als die Lebens-Energie, die du sowieso den gesamten Tag über verbrätst, ist der **Wirkungsgrad**, der Energieumwandlung.

Worauf du deine Energien konzentrierst, oder wohin du sie rein steckst, das wird größer, stärker. Durch die Konzentration deiner Energien auf den schwächsten bzw. wirkungsvollsten Punkt, kannst du fast alles erreichen. Konzentrierst du all deine Energien in eine Richtung, oder willst du heute dies, aber gleichzeitig auch etwas was dem ersten Ziel entgegen steht?

Bist du konsequent?

Und wie gehst du mit Widerständen bzw. Hindernissen um... bekämpft du sie mit aller Macht, und schraubst so deinen Wirkungsgrad herunter, oder läßt du sie einfach links liegen, und umgehst sie?

Merke: Dein Energieeinsatz ist sowieso da und fast jeden Tag gleich. Nämlich ca. 2000-3000 kcal. Die Frage ist nur "Wie effektiv wandelst du diese Energie um?" Mehr Einsatz ist nämlich in den meisten Fällen gar nicht möglich. Viel wichtiger ist es, WIE du etwas machst.

Mach es gut, effizient und so, daß es so angenehm, wie nur möglich, für dich ist.

---

letzte Aktualisierung am: 28.08.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Assimilationsprinzip

Das Lexikon definiert die Assimilation u.a. als einen soziologischen Vorgang, bei dem Individuen oder Gruppen kulturelle Normen, Wertvorstellungen, Kenntnisse,Verhaltensweisen und Fähigkeiten von anderen (z.B. einer anderen Kultur) übernehmen und ihr eigenes Verhalten integrieren um sich z.B. dieser Umwelt anzugleichen.

Dies erweitert den eigenen Verhaltensrahmen, die aktiven Möglichkeiten

Und so sollte jeder EP-Interessierte sein. Ein Assimilator. Immer die Augen auf, um professionelles Verhalten, daß er/sie bei einem anderen sieht, zu beurteilen, ob es einem selbst nützen kann. Und wenn ja, dieses, egal von wem es kommt, zu übernehmen und in sein/ihr eigenes zu integrieren.

Denke ich mal ....

---

letzte Aktualisierung am: 02.10.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Nischen-Riegel Prinzip

Du hast eine Möglichkeit gefunden deine Spesen, halb-legal um täglich 20.-Euro nach oben anzuheben und setzt dies auch gnadenlos um. **("*Pfui....*")** Davon abgesehen, das man das ja nicht darf (nochmal "***Pfui***") solltest du, wenn du schon so hinterhältig bist, dies auch keinem anderen Kollegen verraten. Nicht einmal dem Besten, aus Freundschaft. Denn, wenn er das auch nur seinem besten Freund weiter verrät, dann seit ihr schon zu dritt. Und irgendwann fällte es irgendjemandem auf (Pradiesprinzip) und der wird alles daran setzen, dies zu unterbinden. Und schon suchst du wieder nach der nächsten Lücke (Eskalationsprinzip)

Aber wenn du nichts verraten hättest, wäre es vielleicht noch jahrelang so weiter gelaufen.

Deswegen, wenn du eine Nische gefunden hast, nutze sie. Und schweige. (Du Verwerflicher..du.."Pfui") Denn wenn es zu viele machen, fällte es irgendwann auf und es ist vorbei, weil irgendwo ein Depp, der meint er hätte etwas dazu zu sagen, einen Riegel davor schiebt.

---

letzte Aktualisierung am: 15.01.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Persönlichkeits-Stufen-Kommunikations-Denkmodell (PSKD)

<table>
<tr><td rowspan="2">RATIO</td><td>Erwachsenen
ICH
Bewußtsein
DenkHirn</td><td colspan="2">Intelligenz
Wissen
Analytisches Denken</td></tr>
<tr><td colspan="3">Fragt nach Fakten, Analysiert, Entscheidet
Fragetyp = "W"-Fragen</td></tr>
<tr><td rowspan="2">PROGRAMME</td><td>Programme
Eltern ICH
Über ICH
Wertesystem
Vorurteile
Soziale Normen
Gesetze
Gewissen</td><td colspan="2">Bevorzugte Nervenbahnen im Gehirn

Assoziation mit LUST-UNLUST

Beschützen, Helfen, Bestrafen</td></tr>
<tr><td colspan="3">Aussagetyp: "Grundsätzlich..."; "Prinzipiell....."; "Man kann doch nicht ....."; "Man .."-Aussagen</td></tr>
<tr><td rowspan="2">KIND</td><td>Kindheits - ICH
ES
Vorbewußtes
Gefühle
SWG
OK- und NICHT OK Gefühle</td><td>Lachendes KIND

lacht
freut sich
spielt</td><td>Weinendes KIND

manipuliert
Jagt nach "Streicheleinheiten"
jammert
beklagt sich ständig</td></tr>
<tr><td colspan="3">Aussagetyp: Jammert, weint, verteidigt sich, klagt an, verallgemeinert, Ausreden, Vorwände

kurz: Die Sprachweise erinnert an ein Kleinkind</td></tr>
</table>

YETI	Unterbewußtsein Soziale Kontakte Trieb, Sex Nestbau Sicherheitsgefühl Hackreihe Orientierung in der Welt	Ist eine Vorstufe zum **Kind** Kampf- und Fluchtreaktionen in der ursprünglichen Funktion. Aussagetyp: *Aggressiver Ton und Verhaltensweisen*
REPTIL	**Grundbedürfnisse:** Essen, Trinken, Sex, Schlaf Verhaltensweisen: Ohne LOGIK, extrem egoistisch, PANIK	

(Tabelle mit freundlicher Unterstützung von VMT-Training Frankfurt)

Mit dem **Persönlichkeits-Stufen-Kommunikations-Denkmodell (PSKD)** biete ich dir eine generelle Übersicht und ein Denkmodell an, mit dem ich die Techniken, Methoden und Beschreibungen aus den anderen Kapiteln zu einem kompletten Ganzen zusammen fasse. Mit Hilfe dieses Denkmodells kannst du die Vorgänge bei der Kommunikation exakt erfassen, benennen und steuern.

Doch um mit dem PSKD zu arbeiten, mußt du erst einmal die oben stehende Tabelle verstehen.

Fassen wir die gesammelten "Erkenntnisse" aus den anderen Kapiteln einmal zusammen und vergleichen sie mit der Tabelle, dann erkennen wir, das diese hierarchisch von unten nach oben aufgebaut ist. Sie entspricht der Evolutionsgeschichte der Menschen, bzw. unsere eigene Entwicklung von Baby zum Erwachsenenalter. Je nachdem, was dir sympathischer ist.

Also von unten nach oben:

In der untersten Stufe herrschen die nackten Überlebensstrategien vor. Atmen, Essen, Trinken, Sex, Schlaf- und das Ruhebedürfnis. Also die vitalsten Bedürfnisse, die das Überleben erst einmal ermöglichen bzw. die Grundlage dazu bieten. Hirnanatomisch gesehen, sind diese Steuerungsfunktionen im geschichtlich ältesten Teil unseres

Gehirnes angesiedelt, wie es auch schon bei den Reptilien existiert. Daher der Name **REPTIL** für diese Stufe. Befinden wir uns auf dieser Ebene reagieren wir extrem egoistisch und sind nur noch auf das eigene Übelreben fixiert, Koste es was es wolle. Reden können wir hier nicht. Deswegen spielt diese Stufe hier nur eine untergeordnete Rolle.

Auf der nächsten Stufe (**YETI**) haben sind wir schon etwas weiter. Hier herrschen die erweiterten Grundbedürfnisse, wie sie bei unserer Entwicklung entstanden sind. Diese sind u.a. die Sozialen Kontakte, Der Nestbautrieb, das Verlangen nach Sicherheit und Geborgenheit, die "Hackordnung". Der Kommunikationsstil in dieser Stufe ist von einem aggressiven Ton und eben solchen Verhaltensweisen geprägt. Ist diese Stufe aktiv ist der Ausgeglichene Bedürfnispegel (ABP) ziemlich gering und es entstehen im allgemeinen hier die Kampf- und Fluchtreaktionen und -Verhaltensweisen. Es ist die Vorstufe zur Kindheitsstufe.

KIND. Diese Stufe ist in anderen Denkmodellen durch die Begriffe: Kindheits - ICH; ES; Vorbewußtes; SWG; OK- und NICHT OK Gefühle bezeichnet. Diese Stufe teilt sich in zwei Unterstufen auf, die sich extrem unterscheiden, aber den gleichen Ursprung haben. Dies ist zum einen das "**lachende KIND"** und zum anderen das "**weinende KIND**". Beide haben unterschiedliche Verhaltensweisen. Wenn ich in den anderen Kapiteln auf den Vergleich mit einem 3-Jährigen verweise, zeigt dies, daß ich diese KIND-Stufe in dem PSKD meine. Das "**lachendes KIN**D" lacht, freut sich, hat Spaß, ist neugierig. Das "**weinende KIND**" manipuliert, jagt nach "Streicheleinheiten" ,jammert, beklagt sich ständig

Die Sprachweise auf dieser **"weinenden" Kindheits-Ebene** erinnert an ein Kleinkind das jammert, weint, manipuliert, Ausreden benutzt usw.

In der nächste **PROGRAMM-Ebene** sind die Programme. Vorurteile, das Gewissen, Meinungen, Regeln und Normen beheimatet. Es wurden die bevorzugten Nervenbahnen ausgebildet und das typischen Gesprächsverhalten ist ein beschützender, helfender aber auch strafender Ton. Die typischen Aussagen dieser Stufe sind *"Grundsätzlich..."; "Prinzipiell....."*;*"Man kann doch nicht ....."und typische "Man .."*-Aussagen

Auf der letzten Ebene, der **RATIO-Ebene**, herrschen die rationellen Denkhirn-Aktivitäten, die Intelligenz und das analytische Denken vor, von denen wir so oft meinen, wir würden sie benutzen, die aber in Wirklichkeit (nach diesem Denkmodell) nur selten, aus den verschiedensten Gründen benutzt werden, wie wir gleich noch sehen werden. Die typischen Fragen dieser Ebene sind "**W**-Fragen" (Wer, Wieso, Warum, Wann usw.) sowie andere analytische Fragen, sowie eine gewählte, konzentrierte Ausdrucksweise.

Auf Grund der typischen Kommunikations- und Verhaltensweisen kannst du relativ

leicht erkennen auf welcher Stufe sich dein Gesprächspartner befindet.

Spätestens wenn du eine unvorhersehbare überraschende Reaktion auf eine Aussage oder Aktion bekommst, kannst du sofort einordnen, wo sich dein Gegenüber befindet.

Zielst du mit einer Aussage z.B. auf die **RATIO-Ebene** mit der Frage.*"Wo ist der Zucker?"* und du erntest ein *"Ich kann doch nicht an alles denken. Du könntest ja auch beim Einkaufen einmal deinen Kopf einschalten und mitbringen wenn was fehlt!"*(Weinende KIND - Reaktion) Dann hast du einen klassischen Kommunikationskonflikt. Jede weitere Diskussion wie:*"Ich wollte doch nur wissen wo der Zucker ist!"* oder andere Erklärungen fruchten nicht, weil **die Adresse dafür die RATIO-Ebene ist, dein Gesprächspartner aber im "weinenden KIND steckt"**.

Daraus lernen wir. **Sprichst du eine andere Ebene an, als die auf der sich dein Kommunikationspartner befindet, kommt es zum Konflikt. Jede weitere Diskussion ist für die Füße.**

Willst du also etwas erreichen, stelle erst einmal fest auf welcher Ebene sich dein Partner befindet. **Kommuniziere auf der gleiche Ebene** und führe ihn behutsam dorthin, wo du ihn haben willst. Bedenke aber: Keine Ebene ist besser als eine andere. Es sind verschiedene Stufen, die zu uns gehören, und von der Situation abhängig.

Witzig ist auch, daß sich jeder gewohnheitsmäßig so schnell wie möglich auf die Ebene begibt, in der er sich kürzlich öfters aufgehalten hat. Wenn dies das "weinende Kind" oder "YETI" ist, dann Prost Mahlzeit. Dumm gelaufen. L

Interessanter weise sind verschiedene Orte mit den entsprechenden Kommunikationsebenen verknüpft bzw. verankert. Du kennst es vielleicht. Du kommst aus dem Urlaub. 2 Wochen "lachendes Kind" und fährst morgens auf den Firmenparkplatz und ZACK. Da sind sie wieder; die UNLUSTGEFÜHLE des YETI oder das "weinenden Kind" in dir erwacht.

You know what I mean , oder???

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Macht der Worte

Wie wir reden, zeigt was wir denken. Von der Sprechweise, dem Tonfall einmal abgesehen, geben wir mit jedem Satz, den wir von uns geben, Informationen preis, *wie* wir *was* denken.

Wir können uns durch eine überlegte Wortwahl motivieren oder auch an den Rand der totalen Frustration schwätzen.

Es ist eine klassische Methode der Selbstbeeinflussung durch das gesprochene Wort.

Betrachten wir einmal den ganz banalen und alltäglichen Satz, den ich immer wieder höre: "*Ich muß morgen früh zur Arbeit*".
Prima, aber **MUSST** du wirklich?

Nein, du willst, aber keiner zwingt dich. Du kannst genau so gut mit deinem Hintern morgens im Bett bleiben. OK, du bekommst dann zwar kein Geld mehr, aber es ist deine freie Entscheidung gewesen, da anzufangen. Die offizielle Sklaverei gibt es nämlich bei uns nicht.

Aber viele begeben sich freiwillig, in eine solche. Wenn du also sagst. "Ich muß.....(irgend etwas...)" dann heißt das eigentlich "*Ich will .....*" oder "*Ich lasse es zu ...*" .

Du entscheidest dich ganz alleine. Nur du. Jeder steht prinzipiell genau da, wohin er sich **freiwillig** hin stellt. Er hat es zugelassen, wie sich alles entwickelt hat. Natürlich gibt es Ereignisse, die einen ganz überraschend und unvorbereitet treffen können. Oft ist man aber auch nur zu bequem etwas dagegen zu unternehmen

Wehre deswegen schon den Anfängen.

---

letzte Aktualisierung am: 29.09.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wer anklagt hat die besseren Karten

..... und bestimmt wohin es geht. Der andere reagiert nur noch. Er fühlt sich bedrängt und fängt an sich zu verteidigen. Bei ihn setzt dann der Streß ein und kann nicht mehr klar denken.

Selbst auf blödsinnigste Anschuldigungen, muß er vernünftig reagieren, und verstrickt sich unter Umständen in immer mehr Widersprüche, selbst, wenn man nichts zu verheimlichen hat. Der "*Angreifer*" kann benutzen was er will, denn er sitzt am längeren Hebel.

Wie bei einem Gesprächsfetzen, den ich letztens zufällig mit hörte. Das sagte eine Frau zu ihrem Partner: "*Fühlst du dich vielleicht bemüßigt mir mitzuteilen ob .....*" Genial von der Ollen- und der Depp stammelte nur noch etwas herum und versuchte (geschafft hatte er es nicht) einigermaßen heil aus der Situation zu kommen.

Aus dieser Zwickmühle kommt man nur schwer wieder heraus. Entweder reagiert man defensiv (schlecht ....) oder aggressiv (ganz schlecht ...) und muß sich dann wieder anhören, wieso man so doof, auf eine harmlose Frage, reagiert.

Paß also auf, oder agiere als Erster.

---

letzte Aktualisierung am: 09.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Macht der Mehrheit

Jeder der Kinder hat kennt den Spruch "*Alle anderen in meiner Klasse dürfen .....(z.B. diesen Film heute abend sehen...)".*

Und jedem fällt dazu folgender noch dämlicher Spruch zu ein: "*Jaja, ich weiß. Wenn jeder aus deiner Klasse aus dem Fenster springt, springst du dann hinterher?"*

Das Kind versucht die Eltern, mit der Tatsache (??), unter Druck zu setzen, sie seien schlechtere Eltern, weil sie sich **ganz alleine** gegen etwas entscheiden, was kein anderer macht. Und diese Eltern blocken das Ganze mit dem oben genannten Spruch ab. Sie erkennen natürlich diesen primitiven Manipulationsversuch.

In anderen Situationen fallen sie aber **genau auf diesen Trick** scharenweise herein.

Anstatt einen Vertrag genau durchzulesen, vertrauen sie den Worten des Verkäufers *"Dies ist ein Standardvertrag*." und unterschreiben.

Anstatt nach Hause zu gehen, arbeiten sie länger, weil der Vorturner gemeint hat "*Wir ziehen alle am gleiche Strang. Gemeinsam müssen wir dies erledigen.*"

Anstatt bei einer Sammlung das zu geben was sie wollen, fragen sie vorsichtig. *"Was gibt man den soooo*?" und geben genau so viel.

Usw. usw. Aber bei den Kinder laßt uns hart sein. Was für eine Gesellschaft.

Aber wo wir gerade von der Gesellschaft reden. Wir leben in einer Demokratie, die auf der Macht der Mehrheit aufgebaut ist, und auf die wir alle so stolz sind. Tatsache ist aber auch, daß in einer Demokratie 49,9999% der Leute, genau das nicht bekommen, was sie wollen, weil die anderen eine Stimme mehr haben. Genial.

---

letzte Aktualisierung am: 17.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der intensive Kurzschlaf und die intensive Kurzentspannung.

Bei den Yeti-Grundbedürfnissen haben wir gesehen, daß der Schlaf und das Ruhebedürfnis zu den lebenswichtigen Bedürfnissen gehören. Deswegen möchte ich hier extra noch einmal darauf eingehen.

Mein Kumpel hat eine weitere Technik zu Perfektion vervollkommnet. **Der intensive Kurzschlaf. Auch Mittagsschlaf genannt** (klingt irgendwie nach OPA). Kommst du kaputt und gestresst von der Arbeit nach hause? Willst aber abends noch weg gehen? Dann leg dich hin. Knack ne Runde.

Ich höre öfterts die Aussage: "*Wenn ich mittags schlafe, dann wache kaputter auf als vorher, wenn ich aufstehe*.". Darauf kann ich nur erwidern: "*Dann hast du es auch bitter nötig*". Wenn ich die Fertigen sehe, die sich den ganzen Tag abstrampeln und abend bis in die Puppen weiterschaffen wie die Ochsen, kann fällt mir nichts mehr ein.

Nachmittags für 1-2 Stündchen an der Matratze gehorcht gibt dir die Energien um nachts (wenn das Leben pulsiert) mit 3-4 Stunden auszukommen. Habe ich selbt jahrelang durchexzerziert. *Ohne Probleme.*

Ich höre dich schon wieder motzen, das seien doch Binsenweisheiten: Stimmt. So genial einfach... und doch kennt es keiner mehr.

Die intensive Kurzentspannung ist eine Methode wenn die z.B. beim Autofahren die Augen zufallen.

Im Schnelldurchgang:

1. Hinsetzen oder noch besser legen. (Nicht zu bequem. Einfach auf den Rücken, Händer parallel zum Körper)
2. Augen zu machen
3. An nichts bewusst denken. Stell dir einfach vor du stehst neben dir. Lasse den Körper sich erholen.
4. Wenn du einschläfst: O.K. wenn nicht auch gut.
5. Lasse die Bilder kommen wie sie wollen.
6. *Nicht* in Worten denken, fällt dir das schwer, dann höre auf deinem Atem (konzentriere dich auf nichts anderes)
7. Hast du irgendwann (so nach 5-20min) das Bedürfnis die Augen wieder zu öffnen, tue es.
8. Stehe sofort auf.

9. **Anker** den Zustand. (Kap. "Programme, Werte und Zuständer ruckzuck ändern"

Fertig. Das war es.

Widerstehe der Versuchung die Augen wieder zu schließen und das sofort zu wiederholen, weil du meinst, du bräuchtest noch ein paar Minuten. Das funktioniert nicht. Ich weiß auch nicht warum, ist aber so.

*Aus Dankbarkeit für die erste Reaktion auf diese Seiten hier ein Auszug aus einer EMail , in der die intensive Kurzentspannung, unter dem Namen **Truckerpause** bekannt ist und beschrieben wird:*

```
Einfach das Schlüsselbund in die Hand nehmen und eine
bequeme Sitzposition einnehmen, am besten die Arme über
dem Lenkrad verschränken und Kopf drauflegen. Das ist
evtl. im PKW nicht so bequem, aber in Trucks und auch in
einem alten VW-Bus ging das wunderbar.
Einfach die Augen zu machen und an nichts besonderes
denken, bzw. die Bilder fliessen lassen. Ob man dabei
wirklich einschläft oder nicht, ist egal. Nach 5-20
Minuten ist das Gehirn schon wieder fit und der Körper
fängt an, sich zu entspannen. Dabei öffnet sich wie von
selbst die Hand mit dem Schlüssel. Entweder bekommt man
das noch so mit oder man wird von dem Klimpern wach, wenn
er runterfällt.

Augen aufmachen, kurz aussteigen und nochmal frische Luft
schnappen und weiter geht's!
```

Die Weisheiten in diesem Kapitel habe ich einmal in einem Buch gesehen, das für 48.- DM verkauft wird. Der Inhalt wurde über 248 Seiten verteilt. Und hier bei mir bekommst du dieses Wissen vollkommen umsonst. Nimm den Fuffi und hau ihn auf´n Kopf, oder frag nach meiner Kontonummer, wenn Du dein Gewissen erleichtern möchtest.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Muppet - Technik.

Als treuer Leser fragst du dich bestimmt manchmal, wie kommt der immer nur auf die Themen? Nun ich sitze oft unbeteiligt herum und beobachte interessiert und kommentierend meine Umgebung. Klasse ist es, wenn du dabei einen guten Freund mit dem gleichen Humor dabei hast. Mein Kumpel und ich kommen uns manchmal wie die beiden Alten auf dem Balkon in der Muppet-Show vor.

Ein Erlebnis, daß wir kürzlich hatten, möchte ich dir nicht vorenthalten. Dafür hätten wir fast gehörig einen auf die Mütze bekommen. Aber das wäre es wert gewesen.

Wir saßen in einer Kneipe bei mit um die Ecke und diskutierten einen neuen EgoPower-Artikel. Es war ganz lustig und wie durch Zufall hingen wir an der Stirnseite der Theke herum. So, daß wir alle anderen Mit-Kneipen-Besucher im Blickwinkel hatten.

Wir alberten mit den Mädels hinter der Theke herum und hatten einen lustigen Abend. Da fing dann einer der Anderen an, die Mädels anzugraben. Wir kommentierten dies untereinander mit kernigen Bemerkungen, die jedoch niemand hören konnten. Sie bemerkten jedoch, daß wir uns auf seine Kosten amüsierten. (Kap .Jeden Tag einen Joke)

Der erfolglose Möchtegern-Baggerführer fing dann an mit uns darüber zu philosophieren, wie merkwürdig, die Mädels doch seien. Er habe seit 10 Jahren keine Freundin mehr gehabt, das sei doch nicht normal.

Mein Freund antwortete: "*Doch doch das ist normal. Ich habe die letzten 11 Jahren auch keine Freundin mehr gehabt, ...* " hihi.. er sei schon so lange verheiratet."

Und dann ging in der Pinte die Post ab und wir auch. Zack saßen wir auf der Straße.

Kurzum gesagtl Wir hatten richtig Spaß .....

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Musik setzt Stimmungen frei

Bist du manchmal traurig, deprimiert oder abgeschlafft? Es gibt **mehrere Methoden** um etwas dagegen zu tun.

Eine geniale Methode ist es: Leg die ein paar gute CDs oder Kasseten zu, die du laut hören kannst, und die genau den Zustand repräsentieren, den du erreichen willst.

Eine kernige Techno-Kassette im Auto gehört, bevor du zu einem schwierigen Kunden gehst, wirkt manchmal Wunder. Gehst du jedoch zum ersten Treffen mit deiner zukünftigen Freundin solltest du lieber eine ruhige gefühlvolle "Musike" vorziehen. Je nachdem was du brauchst. Es ist ein schneller problemloser Weg sich einzustimmen, da du bei einer entsprechenden Lautstärke keine Ressourcen mehr frei hast, um dich auf etwas anderes zu konzentrieren und der "Monoideeismus- " oder die "*Vitale Idee* *des gewünschten Gefühles*" sich voll entwickeln kann

Tanz den Horn.....

---

letzte Aktualisierung am: 25.07.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Natürliche Ernährung

So wie du dich heute ernährst, so legst du den Grundstein, wie alt du wirst; welche Krankheiten du bekommst; wie du sterben wirst, wenn dich kein Unfall dahinrafft.

Also kurz gesagt: **Wir nehmen in der Regel zu viel Zucker, zu viel Salz, zu viel Fleisch, zu viel Alkohol, zu viel Fett zu uns.**

Alles sind "neuzeitliche Gifte" mit denen wir unseren Körper langsam aber sicher schaden, weil sich unser Körper noch nicht daran angepaßt hat. Physiologisch befinden wir uns immer noch in einem steinzeitlichen Körper. Überlege mal, welche Nahrungsmittel unseren Vorfahren (Yeti) zu Verfügung standen. An diese ist unser Körper ideal angepaßt. Iß viel frisches Obst, ungekochtes Gemüse und verringere o.g. "Giftstoffe" und dir geht es besser.

Es ist zwar keine Garantie für ein besseres und längeres Leben, aber der Versuch lohnt sich. Teste es einmal 4 Wochen lang, und du spürst, was ich dir sagen will.

---

letzte Aktualisierung am: 09.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Weg der Mitte.

Nun predige ich tagein tagaus: *"**Achte auf dein Bedürfnisse und darauf das es dir gut geh**t"*; und .....
erlebe; wie manche, die sich extrem danach richten, wie die Berserker durchs Leben gehen, und sich den Zorn der gesamten Umwelt zuziehen.

Mein Tip: **Sei also weder zu egoistisch noch zu altruistisch.**

Bist du nur auf dich bezogen, dann wirst du schnell einsam, von allen gemieden und mußt eventuell mit Repressalien rechnen. Achtest du nur auf das was andere wollen, bist du schnell der Doofe. **(Der Klügere gibt so lange nach, bis er der Dumme ist**).

Nehme deshalb den Weg der goldenen Mitte. Achte darauf, was du willst. Und wenn deine Wünsche im Widerspruch mit denen der anderen stehen, dann setze im Zweifelsfalle deine durch. Führe dies jedoch leise, **unauffällig aber doch konsequent durch**. Prahle und protze nicht damit herum.

Sei still, genieße und grinse.

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Lewinsky Technik

Ich will nun den Leserinnen dieser Artikel keinesfalls raten, ihrem Chef einen zu .....(du weist schon) (Auch wenn es funktionieren würde) um etwas zu erreichen. NEIN - Weit gefehlt.

Ich meine damit die Erklärung von Billi-Boy zur Definition von SEX.

Laß dich mal von deiner Sekretärin oder von einem Azubi in der Firma in der Mittagspause auf Levinski Art in deinem Büro von deinem Druck erleichtern (grins) und werde dabei erwischt, dann hast du dort höchst wahrscheinlich den letzten Tag gearbeitet. Aber als Präsident ist das ein passives Freizeitvergnügen.

Genial - Alles ist nur eine Frage der Definition. Definiere also die Welt so, wie du sie brauchst, wenn dir einer an den Karren fahren will.

Präsidenten und Politiker machen es uns doch tagtäglich vor. Nicht das ich sie deswegen anklagen will. Ich finde es OK. Jeder wie er kann.

Aber - Lerne daraus.....

---

letzte Aktualisierung am: 26.09.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Guck nicht hin

Manchmal erkennt man schon im Vorfeld, daß sich der Ärger förmlich einen sucht, der ihn aufnimmt. Sei es, daß es Kollegen, Fremde auf der Straße, Chefs, Nachbarn, Kunden oder sonst wer sein kann. Du kannst den Ärger und das Streitpotential, das von dieser Person ausgeht förmlich riechen.

Er wartet nur auf einen Augenkontakt und der Müll beginnt.

Mein Tip: **Duck´ dich und guck´ nicht hin**.

---

letzte Aktualisierung am: 28.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Soll ich schon einmal....

Wenn dir irgend jemand die Frage stellt: "*Soll ich schon einmal .....??*." (Kaffee kochen, Brötchen holen, die Daten eingeben, die Briefe sortieren, oder sonst was..) *erledigen?*." solltest du nicht nachdenken, ob oder ob nicht. Ob es sinnvoll ist, oder ob du ihm die Arbeit zumuten kannst.

Auf die oben gestellte Frage, kann es für dich nur eine Antwort geben: ***"JA , mach schon mal.".*** Denn, wer dumm fragt und wer sich freiwillig die Arbeit aufhalsen will, den soll man nicht aufhalten.

Jeder - wonach er strebt.

---

letzte Aktualisierung am: 15.10.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Verwirr-Taktiken

... gegen Verbal-Atacken

Sie sind überall. Sie umzingeln uns, sie durchdringen die Gesellschaft und sie töten einem damit den Nerv. Die Miesmacher, Nörgler und Stänkerer. OK, jeder handelt so, wie er es als optimal in dieser speziellen Situation empfindet und kann sich verhalten, wie er mag. Aber, sie arbeiten mit dem **Prinzip der Ansteckung.** Je öfter uns ein bestimmtest Verhalten vorgelebt wird, je leichter gewöhnen wir uns daran und übernehmen es, früher oder später. Also paß auf, in welche Richtung du dich veränderst. Deine Stimmungen sollten nicht, von den Launen anderer Leute, abhängig sein.

Verbal-Attacken sind immer emotional orientiert. Auch wenn diese vordergründig wie Informationseinheiten oder - Fragen ("*Kannst du mir **vielleicht** mal helfen*?") aussehen, so erkennt man diese prinzipiell immer an einer leicht aggressiven Sprache oder am weinerlichen Ton (wie bei einem weinenden Kind). Höre auf deinen Bauch und du merkst es sofort.

Vorab ein paar generelle Anmerkungen zur verbalen Selbstverteidigung gegen "Verbal-Attacken".

1. Blöde Bemerkungen haben das Ziel zu provozieren
2. Provokationen sind Strategien, mit dem Ziel, den anderen klein zu halten und im Vergleich mit ihm dadurch besser da zu stehen, bzw. seine eigene Macht zu stärken (Vergl. SWG2)
3. Kleine Sticheleien sind Tests, wie weit man gehen kann.
4. Verteidige dich nicht gegen verbale Angriffe. Rechtfertigungen zeigen immer, daß der Angriff ein empfindliches Ziel getroffen hat.
5. Dusselige Anmachersprüche, haben keinen realen rationellen Hintergrund, sondern sind immer emotional orientiert. Das bedeutet für dich, du brauchst auf den Inhalt in der Regel nicht einzugehen. Versuch es, aber, ***wenn du nicht überzeugen kannst, dann verwirre***.
6. Verzichte auf Logik und Vernunft, wenn du dagegen angehst.

Sollten sie dir, mit ihrem penetranten Negativismus auf die Eingeweide gehen, mach es wie ich. Bekämpfe dieses idiotische Verhalten mit allen, mir zur Verfügung, stehenden Mitteln

Und das sind nicht wenige. Here they are:

Man kann alle mögliche **Abwehrmanöver** benutzen. Diese sind

1. Offene Konfrontation. ("*Was willst du eigentlich ???"*)
2. Ihn lächerlich machen. ("*Schau an, da hat auch einer was zu sagen*")
3. Die Kompetenz des anderen in Frage stellen

oder du benutzt meine ultimativen Techniken gegen Idioten, weil die o.g. Methoden nur in einem unsinnigen Schlagabtausch enden.

1. Angriffe kannst du vollkommen ignorieren. Überhöre sie einfach bzw. tue so, als wenn es diese doofen Spruch gar nicht gegeben hätte. Du hast das Recht, nicht darauf einzugehen. Stelle dir immer, bevor du antwortest, die Frage: "*Was bringt es mir, wenn darauf eingehe*?" und entscheide spontan.
2. Ablenken ist eine weitere Methode. Erzähle einfach von etwas anderem weiter. Zum Beispiel blökt der andere dich aggressiv an: "*Was haben sie den da schon wieder für einen Mist gebaut*?" Anstatt nun eine Diskussion anzufangen, die du verliert, kannst du antworten: "*Mist?? Sehen sie mal, was wir heute für ein schönes Wetter haben*." Hakt er jetzt *nach "Hey, sie lenken vom Thema ab.*." - rechtfertige dich nicht dafür. Mach einfach weiter. Eventuell kannst du ja noch antworten "*Blöde Sprüche verdienen eine blöde Antwort*."
3. Fehlen dir die Worte, benutze eine der folgenden Zwei-Silben-Antwort und sage danach **nichts** mehr. Die könnten sein: *"Aaaa ha" , "So so", "Na ja", "Scha-de", "Sag-bloß", "Na-und?", "Ohhh-ha", "Gut-was?", "Ahh-ja*" usw.
4. Oder antworte mit einem Sprichwort, daß absolut nicht mit dem gesagten zu tun hat. Auf die Anmache aus Beispiel 2 könntest du antworten: "*Genau-Morgenstund hat Gold im Mund*" (besonders wenn es schon am späten Nachmittag ist.)
5. Oder antworte wie unter Punkt 4 mit einem Sprichwort. Mische jedoch 2, die nichts miteinander zu tun haben. Z.B. "*Der Spatz in der Hand - Ist aller Laster Anfang*".
   (Hier ist er vollends verwirrt)
6. Zweimaliges Nachfragen: Auf eine schwammige Attacke fragst du einfach mit der "Technik- Aufs Wort hören" nach. Er sabbert irgend etwas und du fragst noch einmal nach. Er sabbert noch was.... und dann du: "*Damit kann ich nichts anfangen. Ich habe jetzt zwei mal nachgefragt und immer nur ausweichende, unkonkrete und unsachliche Antworten gehört. Aber ich will es ihnen gerne noch einmal erklären.....*."
7. Recht geben: "*Ich geben ihnen Recht* .....(Pause) ..... *wenn es ihnen dadurch besser geht*."
8. Oder du sagst: "*Ich würde mich gerne sachlich darüber unterhalten, oder haben sie ein Problem damit*?"
9. Recht geben und dran bleiben, ist eine andere Methode. Auf die manipulative Aussage "*Sie sind aber kleinkariert...*". Anstatt dich nun zurück zu ziehen, um nicht kleinkariert zu erscheinen, konterst du gekonnt mit folgenden Worten: "*Ja genau, und aus diesem Grund bestehe ich auf .....*"

10. Auf besonders fiese Attacken, brichst du die Kommunikation ab und wiederholst monoton "*Sie haben mich beleidigt. Das muß ich nicht hinnehmen. Ich verlange das sie sich entschuldigen*". Gehe auf keine weitere Aussage ein, bis er sich entschuldigt hat. (Grins)
    Ist genial wenn noch ein paar Zuhörer dabei sind.

Diese Techniken sind u.a. gut für Mobbing-Opfer geeignet

---

letzte Aktualisierung am: 08.03.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Auf´s Wort hören.

Nr.1

Läuft das Gespräch, das dir jemand drückt in die falsche Richtung. Z.B. ist es nicht dein Thema, oder du magst einfach nicht darüber reden, hier wieder eine meiner ultimative Techniken. Sie heißt. **Auf´s Wort hören.**

Er sagt: ..... laber , laber..... ***Da kann man doch in keiner Hinsicht zustimme****n*, daß .....(irgendwas)....". Du suchst dir jetzt **ein Wort** aus, was der andere gesagt hat und baust darauf deine Argumentation auf. Du leitest deine Argumentation mit den folgenden unscheinbaren Worten ein:

Sie/Du sagten/est gerade .....

Da ..... Dazu fällt mir ein ... ***Da*** ist eine ziemlich einfache Einleitung für ein derart komplexes...."
kann .... klar man ***kann*** alles, wenn man will ...."
man .... Ich finde das ist eine zu verallgemeinerte Ansicht ....wer ist ***man*** werde mal konkret...."
doch .... finde ich auch, ich würde sogar noch einen Schritt weiter gehen (nun auf eigenen Sichtweise eingehen)
in keiner ..... ich finde jeder hat die Wahl kritisch abzuwägen ob er sich dieser Meinung anschließt...."
Hinsicht .... dabei fällt mir immer spontan ein; Jeder hat verschieden ***Sichtweisen***, ich z.B....."
zustimmen ..... ***Zustimmung*** hin oder her, so wie du das sagst, gibt es nur eine göttliche Meinung, Deine..."

Probier es aus. Du wirst jede Menge Spaß haben. ..... Hat er es gesagt oder nicht? Sei halt ein wenig kreativ.

Nr.2

Jede Kommunikation findet immer auf zwei Ebenen statt. Die Inhalts- und die Beziehungsebene.

Bei der Inhaltsebene geht es wie die Bezeichnung schon sagt, um den Inhalt der Worte. Dies ist die wahrhaft echte Kommunikation, **wenn** sie denn funktioniert.

Bei der Beziehungsebenen kommen die Gefühle mit ins Spiel, die sich nur schwer unterdrücken lassen. Alles was wir erleben und denken hat sofort und gleichzeitig

einen Gefühlserlebnis zur Folge. Diese Gefühle kommen automatisch und mit aller Macht zum Vorschein, weil der Körper und der Geist, **eine Einheit** bilden. Bei jedem Wort, das gesagt wird, spiegeln sich in der Regel, sofern sich der Sprecher nicht extrem unter Kontrolle hat, die entsprechenden Gefühle wieder. Und dies erkennt der Empfänger der Botschaft fast vollautomatisch.

Dazu ein Beispiel: Du stehst am Fenster und schaust raus. Einfach so. Dein Partner kommt und sagt: "*Könntest du den Müll runter bringen*?" (Da du das natürlich kannst, und dein Partner das auch weiß, lautet die Frage intern: "*Würdest du den Müll runter bringen?"* Aber dies nur nebenbei.) Nun kann man hierbei die normale Frage vermuten, ob du den Müll runter bringen kannst ..... wären da nicht die feinen Unterschiede im Ton. Ein eingeschobenes, leicht lauter ausgesprochenes *"... vielleicht ..."* gibt der Frage schon einen vorwurfsvollen Beigeschmack und den nicht ausgesprochenen Vorwurf*: "Mußt du jetzt am Fenster rum stehen während ich mir krumm und buckelig schaffe...."* Und das witzigste daran ist, du erkennt sofort, was der andere mit seiner "harmlosen" Frage **wirklich** meint - und du fängst eine sinnlose Schwachsinnsdiskussion an oder verteidigst dich. Wer sich verteidigt - klagt sich an.

Mehr Spaß hast du auf jeden Fall, wenn du hier auf das Wort hörst, und auf den Inhalt reagierst.

Also ein lässiges : "*Im Prinzip JA.....(*pause*) .... nachher...."* und du hast wieder einmal den Spaß auf Erden.

---

letzte Aktualisierung am: 28.12.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Blenden in intelligenten Gesprächen

Hast duch schon einmal an so richtig intelligenten Gesprächen teilgenommen, bei denen jeder zeigt wie gescheid er ist? Nicht auszuhalten. Hier hast du **die ultimative Gegenwaffe**. Eine Sammlung von 30 Wörtern, die kombiniert, nichts aussagen, sich aber intellligent anhören.

Das Tollste daran ist, niemand wird nachfragen. Alle nicken schlau und du steht gut da. Null Problemo.

Kombiniere einfach die Spalten. 274 ergibt **permanente Wachstumsprogrammierung**. Saugut ! Oder ??

	Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3
0	konzentrierte	Führungs -	- struktur
1	integrierte	Organisations -	- flexibilität
2	permanente	Identifikations -	- ebene
3	systemathisierte	Drittgenerations-	- tendenz
4	progressive	Koalitions -	- programmierung
5	funktionelle	Fluktuitations -	- konzeption
6	orientierte	Übergangs -	- phase
7	synchrone	Wachstums -	- potenz
8	qualifizierte	Aktions -	- problematik
9	ambivalente	Interpretations -	- kontigenz

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Voodoo Technik

In verschiedenen Psychologie-Büchern geistert eine Geschichte herum, welche die Macht der Einbildung belegen soll:

Ein Voodoo-Priester verflucht einen Bewohner des Dorfes und steckt, vor dessen Haus, in den Fußabdruck desjenigen einen Stock. Jeder im Dorf weiß, was das zu bedeuten hat. Derjenige dessen Abdruck es ist, wird sterben. Der "Verfluchte" bekommt die natürlich auch mit, und innerhalb einer Woche stirbt er.

Nun sagt sich jeder halbwegs vernünftige Europäer, das dies alles Blödsinn sei, und das dies in diesem unserem Land nicht möglich ist. Mag sein. Aber es ist schon erstaunlich, daß an einem Freitag den 13ten die Verkehrsunfallkurvenstatistik nach oben geht. Was mir nicht beweist, daß etwas Wahres schon daran sein kann, sondern das jeder versucht an besagtem Freitag, besonders vorsichtig zu fahren und dadurch "Sich selbst erfüllende Prophezeiungen" erfüllt.

Aber auch hier bei uns funktioniert diese Vodoo-Technik. Da wir natürlich niemanden damit umbringen wollen, ist die folgende Beschreibung nur von exemplarischer Bedeutung:

Am besten funktioniert es, wenn man sich mit mehreren "Eingeweihten" abspricht und das Opfer jedesmal mit den folgenden Worten begrüßt.*: "Hallo ..... Sag mal geht's dir schlecht, oder warum siehst du so blaß aus.....*(oder ähnliches)." Dieses über einen längeren Zeitraum in das Opfer förmlich hinein penetriert, zeigt alsbald die entsprechende Wirkung. Er wird krank.

Also laß es.

---

letzte Aktualisierung am: 11.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Eigenlob stimmt

In dem Artikel "Die Macht der Worte" zeigt ich auf, daß wir alles, was wir so denken, auch artikulieren bzw. beim Sprechen nicht unterdrücken können. Alles was wir denken, dringt über die Körper-Geist-Einheit nach draußen. Oder es erfordert eine große Anstrengung, diese zu unterdrücken.

Genau wie sich bestimmte Gefühle in einer ganz bestimmten Körperhaltung repräsentieren, und umgekehrt auch beeinflussen lassen, so funktioniert dies auch mit der Sprache.

Spreche immer schlecht und negativ, so bekommst du genau das, worüber du sprichst.

Sprichst du immer über eine unangenehme Eigenschaft von dir zu anderen, so fällt diese ihm auch auf. Klasse finde ich auch immer solche Sprüche, wenn man unangemeldet bei jemanden zu hause erscheint: "*Entschuldige, wie es hier aussieht.....*" Usw. usf.

Diese Sprüche fokussieren sozusagen die Wahrnehmung auf den unerwünschten Zustand. Das Gegenteil vom dem was erreicht werden sollte, ist eingetreten.

So verhält es sich auch auf der psychologischen Ebene.

Sagst du immer zu dir selbst, wie klein, häßlich und ungeschickt du bist, so verstärkst du immer mehr deine Nervenbahnen im Gehirn, in diesem Bereich. Der perfekte Weg zum Looser.

Deswegen meide negative Bemerkungen wie die Pest. Sie vergiften dich und dein Leben. Unausweichlich. Deswegen auch mein Tip aus den frühen EP-Artikeln: Vermeide sinnlose Schwachsinnsdiskussionen. Sie bringen nichts.

Doch nun zur Überschrift: Denken - Sprechen - Handeln ist ein logische Kette. Denkst du gut, positiv und aufbauend von dir, dann sage es dir auch, sooft du nur kannst. Aber hier herrscht auch die Vermeidungsregel der "Suppenwürfelgrößen-Denker", die besagt: "*Eigenlob stinkt*" und sollte deswegen vermieden werden.

Ich sage: "***Unterdrückst du wegen schwachsinniger gesellschaftlicher Regeln, deine Äußerungen, dann unterdrückst du dich selbst.***"

Deswegen suche dir ein paar Freude und baut euch gegenseitig auf.

Oder rede dir immer selber gut zu. Das bringts, wenigstens.

---

letzte Aktualisierung am: 13.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Aktion: "Speck weg"

Zum Abnehmen bietet sich ein zweistufiger Prozess an.

1. Ernährung umstellen: Zum Abnehmen.
2. Lebensweise umstellen. Zum schlank bleiben.

Zu 1: (Fettzellen aushungern)
Was macht fett? Ganz einfach. **FETT macht fett.**
Also verzichte auf Fett, in allen Formen: Die beste Ernährung stammt aus der Urzeit, auf die unser Körper optimal eingestellt ist. (Der Kochtopf wurde erst vor knapp 10.000 Jahren erfunden.) Die optimale Nahrung ist also so, wie die natürlich vorkommt. Roh und fettfrei.

Esse was du willst, es sollte nur roh oder noch lebend oder wenn dann, gerade gestorben und unverarbeitet sein. Alles andere ist unnatürlich. Kochen, dünsten, braten usw. sind neuzeitliche Erfindungen, die unser Eßverhalten, zu unserem Nachteil verändern und uns fett machen.

Zu 2: (Fettzellen verbrennen)
Natürlich reicht es nicht, ein paar Wochen natürlich zu essen und danach wieder loszuschlagen und reinzuhauen. Der JoJo Effekt läßt grüßen. Ein paar Monate hat man in der Regel 2-3 Kilo mehr drauf, als man begonnen hatte.

Der zweite Schritt ist nach der Ernährungsumstellung, sein Verhalten zu überdenken und ggf. zu verändern.
Was hat der (optimal ernährte) Urmensch (Yeti) noch gemacht, was wir nicht machen? Ganz klar: Er hat sich noch **selbst bewegt**. Ist stundenlang durch die Steppe und die Gegend herumgelaufen und hat nach Nahrung gesucht. Ständige Bewegung ist die einzige Möglichkeit, Fettzellen zu verbrennen. Und dies geht nur in den Muskeln, unter Zuhilfenahme von einen Sauerstoffüberschuß. Und davon bekommt man nur genug, wenn man draußen joggt.

Und zwar nicht so, daß man rennt, bis einem die Lungenflügel aus dem Mund hängen. Nein. Nur soviel daß der Puls so auf 130-140 Schläge pro Minute schlägt.

Als Faustregel: **Benutze die LLLL-Formel**. Das heißt: Das man ***L**ocker, **l**eicht und **l**ächelnd **l**äuft*. Sollte man beim Rennen übertreiben, so kehrt sich der Effekt herum. Man erzeugt dann einen Sauerstoffmangel und die Milchsäure steigt, in den Muskeln, an.

Man wird sauer. Und wer will das schon.

letzte Aktualisierung am: 02.03.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Maulwurf-Methode

Mit meinem CoAutor (Ja, es gibt noch mehr von meiner Sorte) diskutierte ich die neuen Artikel. Dabei kamen wir darau zu sprechen, wie man gute Informationen beschaffen kann. Dabei fiel uns der ein Buch ein: "Ganz unten" von G.Wallraff (hieß der so?)

Egal, uns interessiert die Methoden die er benutzt hat, denn sie funktionieren auch heute noch.

Exemplarisch nennen sie hier die Maulwurf-Methode.

Im einzelnen funktioniert sie so:

Sich ruhig verhalten, überall herumwühlen, alles untergraben, sich blind stellen und wenn sich ein Wurm rührt (Die Info kommt) - sofort zuschlagen ....ohne zu zögern und dann weg.

---

letzte Aktualisierung am: 13.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Entspannung und Schlafstörungen

Kennst du es? Du liegst im Bett und kannst nicht einschlafen, weil deine Gedanken immer wieder abschweifen und du über vergangene und/oder zukünftige Probleme grübelst?

Wenn nicht sei froh, und suche dir einen anderen Artikel.
Wenn aber doch, dann versuche es mal mit folgender Methode:

Lege dich bequem, in deiner liebsten Schlafposition hin. Atme regelmäßig ein und wieder aus. Konzentriere dich auf deinen Atem. Spüre wie die Luft in dich ein und wieder ausströmt und versuche die Luftstromgeräusche in Gedanken nachzubilden. Da du bewußt nur einen Gedanken zur Zeit halten kannst, hören schlagartig die Grübeleien auf.

Da das ganze so langweilig ist, wie nur was, knackst du einfach weg. Probier es mal.

Dies hat absolut nichts mit einem autogenen Training oder ähnlichem zu tun. Es ist einfach nur eine Ablenkung, die funktioniert.

---

letzte Aktualisierung am: 14.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Bluff dich schlau

Es war einmal ein Dorfdepp. Dieser hatte es leid, immer nur der Depp zu sein, und er ging zu einem Weisen und beklagte sein Leid. "*Egal was ich tue, selbst wenn ich nur den Mund aufmache, brüllen alle vor Lachen. Was kann ich tun, damit mich meine Mitmenschen als gleichwertigen Menschen anerkennen? Ich kann dies nicht mehr länger ertragen*!"

Der Weise gab ihm einen Rat: "*Wenn jemand etwas zu dir sagt, zweifle es an. Verlange Beweise. Laß es dir haarklein begründen*."

Der Depp verstand nicht, aber da er verzweifelt genug war, probierte er es aus. Kam jemand und sagte "*Schönes Wetter heute*.." zweifelte er es an. *"Schön? Was ist daran schön, wer behauptet das? Beweise es. Im Vergleich womit?."* Das konnte natürlich nicht viele, weil oft die Aussagen Verallgemeinerungen sind, über die sich die wenigsten Leute Gedanken machen. Und so zwang er sie zum Nachdenken.

Immer wenn sie etwas sagten, zweifelte er es an und zwang sie dadurch zum eigenen Nachdenken. Nach einiger Zeit änderte sich ihre Meinung über den Depp. Er war eigentlich sehr weise.

---

letzte Aktualisierung am: 05.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Gruppendynamische Prozesse verbalisieren.

Vom Yeti her weißt du noch, der Mensch ist ein Heerdentier und verlangt nach einem Führer, der ihnen alles sagt, weil sie ja nicht selber denken wollen. Schön und gut. Du solltest die Führerschaft anstreben. Zum einen weil du den Hammeln einen großen Gefallen tust, und zum anderen dir selber, weil du ja als "Leader" höher angesiedelt bist.

Doch, nun fragst du dich bestimmt, wie du das anstellen sollst, weil du ja gar keine Führungsqualitäten besitzt. Stimmt´s? Mach dir nichts draus, die meisten Chefs und Manager haben auch keine. Und macht es ihnen etwas aus? Nein! Weil man mit Hammeln eben kein Mitleid hat.

Nun, ein ultimativer Weg, die Führung einer Gruppe zu übernehmen ist folgender:

Erkenne wohin die Gruppe von alleine strebt. Es sind gruppendynamische Prozesse, welche die Gruppe irgendwo hin treibt. (Gruppenverhalten und - Zwang) Und - wenn du es erkennst und die Vorboten richtig gedeutet hast, und sie kurz davor ist, sich in Bewegung zu setzen, **verbalisiere es**. Sprich es aus.

Doch nun wieder eins meiner unvergleichbaren Beispiele:

Ihr sitzt im Büro und alle ärgern sich über das schlechte .....(irgenwas). Man schaukelt sich gegenseitig hoch, und langsam schwappt die Stimmung über. "*Man sollte sich beschweren gehen.....*" Einer zuckt, oder steht zufällig auf.....Dann.... - Dein Einsatz: "*OK!!! Los gehen wir!*" und du bist der informelle Führer der Gruppe geworden. Mit **einem** "*OK!!! Los gehen wir!*".Wenn sich niemand meldet, und Widerspruch einlegt, haben alle dies akzeptiert. Vielleicht mußt du dies 2-3x wiederholen, aber spätestens danach, hat jeder Depp gerafft, wer das Sagen hat.

DU natürlich.

---

letzte Aktualisierung am: 05.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Ich bin heute ein Hauptgewinn

Ich traf mal so eine Sabbertasche in einer Kneipe, und er laberte mich voll. Ich kannte ihn schon flüchtig vom Sehen. "*Schau dich mal um* .... " lallete er zu mir herüber, *"....was hier für Hauptgewinne herumlaufen...*." (er meinte die Mädels) "*...und zu Hause sitzen nur die Trostpreise.*" Meine Antwort lag mir auf der Zunge, die ich dann aber für mich behielt. "*Was der für ein Glück er doch hat. Er hat wenigstens einen Trostpreis zu Hause. Aber seine Frau hat nur eine NIETE*". (Doch dies nur nebenbei als Einleitung)

Und doch lies mich der Gedanke nicht mehr los. "*Hauptgewinne*" ?????

Was ist dies für ein starker Gedanke, wenn man morgens aus dem Haus geht. "*Heute bin ich für irgend jemand ein Hauptgewinn.*" Man beginnt den Tag ganz anders, begegnet den Menschen auf eine freundlichere Art und Weise und versucht den zu entdecken, für den man ein Hauptgewinn ist. Man entdeckt ganz andere positive Eigenschaften, an den Kollegen und Menschen, denen man über den Weg läuft.

Also: "*Heute will ich für jemand ein Hauptgewinn sein*".

---

letzte Aktualisierung am: 05.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Beseitige was dich behindert

OK, ich habe oft gesagt "*Konzentriere dich nur auf deine Stärken, und nicht auf deine Schwächen*", und doch solltest du genau wissen, was dich behindert bzw. begrenzt.

Denn, was nützt es den größten Motor einzubauen, wenn die Bremsen und Radlager eingerostet sind? Nichts!

Deswegen erkenne, was bzw. wer dir im Weg steht, dich behindert und beseitige "das Problem" (**wenn es denn *das* Problem ist**) und dann wird sich der Erfolg, wenn alle anderen Faktoren stimmen, fast automatisch einstellen.

---

letzte Aktualisierung am: 01.08.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Lebenskampf

Wenn wir (wie im "The Game" beschreiben) davon ausgehen, das alle, deine Gegner sind, dann sollte man idealerweise einige Sicherheitspunkte beachten. Einer davon ist: Biete dem Gegner einen oder mehrere Schwachpunkt an, der/die eigentlich keiner ist/sind. Damit kannst du dann nicht in die Enge getrieben werden.

Du vermeidest die Offenlegung deiner Schwachpunkte, damit du damit nicht manipuliert werden kannst. Gleichzeitig tust du so als hättest du einen, der aber in Wirklichkeit keiner ist, eher im Gegenteil. Dein Gegner wiegt sich in Sicherheit und du kannst ihn näher studieren.

Und rumms - setzt bei dir das unwiderstehliche Grinsen ein, wenn du merkst, da versucht dich der Kasper mit einen deiner Schwächen zu manipulieren.Du gehst zum Schein drauf ein, lächelst, wenn er erkennt, er hat einen Fehler gemacht und schiebt ihm einfach das (mentale) verbale Messer rein.

Freundlich aber tödlich. Wenn du ihn nämlich nur anstichst, sinnt er auf Rache. Bedenke das.

Keine 2 Chance. Oder sehe es als Spiel.

---

letzte Aktualisierung am: 15.12.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Hebeltechniken

Du weißt ja, Alles ist Verkauf. Kommt dir jemand dumm und will dich mit einem Vorwand in die Enge treiben, benutze seine Aussage einfach als Hebel.

Wie das geht? Ganz einfach. Er macht eine Aussage: "Bla bla bla sabber sabber ....". Was ist die normale Reaktion? Gegenargumentieren bis die Schwarte kracht. Dabei weist du ja garnicht ob seine Aussage auf einer falschen Information beruht, oder ob er nur seine Ruhe haben will.

Hier die besten Antworten auf schlappe Vorwände:

Danke. Ich habe jetzt keine Zeit
Nehmen wir einmal an, Sie hätten Zeit, dann würden sie 5 Minuten verwenden um Informationen in Sachen ..... zu prüfen. Das ist stets ihr Grundsatz....stimmts???

Ich habe bereits einen Lieferanten; Freund; oder andere...
Als guter Kaufmann/Techniker/Angestellter/(oder sostwas) sind sie immer daran interessiert ein zweites Angebot kritisch , kritisch auf Herz und Nieren zu prüfen..... nicht wahr ???

Ich bin aber mit ..... zufrieden.
Sicherlich ... sicherlich.... Ein kritischer Vergleich kann sie nur noch zufriedener machen... und kritisch zu vergleichen hat einem ..... wie ihnen immer nur Vorteile gebracht. Das wissen sie .... stimmts?

In der heutigen Zeit nicht...
Gerade weil das so ist, *genau ...genau* der richtige Zeitpunkt, die Gewinne von heute zu sicher, ja sogar die Gewinne von morgen. Nicht wahr ..?

Daran bin ich icht interessiert...
Davon einmal abgesehen, das sie kein Interesse haben, sind sie *immer ... immer* daran interessiert Informationen in Sachen ..... zu prüfen. Ihr Grundsatz stimmts..?

Mein Lager ist voll.....
Falls es sich zeigen sollte, das sie zuzüglichen Umsatz durch dieses Gerät erziehlen, dann legen sie Wert darauf die *letzten....letzten* Einzelheiten zu erfahren. Ihr Grundsatz nicht wahr ...?

Ich habe kein Geld...
Ja ja das kenne ich. Aber der Mann der klagt, hält seine Trümpfe versteckt in der Hand.... Stimmts???

Nein...
1.Aha .... Da ist *bestimmt* ... *bestimmt* noch ein Punkt über den sie handfeste konkrete Informationen wünschen .....(anschließend schweigen...)
2. (nach Antwort..)Gut ... wenn das der Punkt war, der sie vorhin davon abhielt sich zu entscheiden, dann ist ja alles in Ordnung..... Oder haben sie noch eine Frage???

Bei den "....." sagst du etwas was reinpasst. Ich kann dir ja nicht alles zeigen.

Die *Wortverdopplungen* in den o.g. Aussagen sind gewollt. Sie wirken gekonnt ausgeführt wie ein Verstärker der Aussage. Lasse zwischen den beiden Doppelworten eine kurze Pause.

Genial ist auch die positive Kurzfrage am Ende der Aussage. Oder??

Danach mußt du schweigen. Dein Kunde/Freund/Partner reagiert dann auf den Hebel. Entweder mit
1. Objektiven Aussagen wie...."Nein sieh hier ich habe wirklich keine Zeit... Ich muß jetzt ....".
Macht nichts. kann ja passieren.
2. Mit weiteren Vorwänden: ... Benutze einfach einen anderen Hebel.
3. Zeigt einen Mangel an Informationen, die du ihm dann liefern kannst.

Glaube mir, die Hebel funktionieren. Es gibt auch noch eine passende Gestikanleitung dazu, die noch einmal als Verstärker wirken.(Ich denke mir aber man soll nicht übertreiben,aber wenns dich interessiert-EMAIL) Bei diesen Hebel labern wir den Kunden nicht zu, sondern geben ihm durch die positive JA-Schlussfrage immer die Gelegenheit locker zu antworten, ohne sich bedrängt zu fühlen. Genial was?

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Neues lernen

"Es ist eigentlich eine sehr erfreuliche Erkenntnis, dass jeder, wenn er nur lange genug übt beziehungsweise trainiert, so ziemlich alles lernen kann. Auch das, was er sich anfangs nicht zutraut, für unmöglich hält oder wofür er sich für ungeeignet hält zum Beispiel Marathonlauf, Fremdsprachen, Mathematik, Klavierspielen. **Es ist fast alles eine Frage der Übung und der Häufigkeit der Wiederholung.** "

Ich bin gerade dabei, ein Tasteninstrument zu lernen. Die Strategie, die ich dabei anwende, geht folgendermaßen: Ich spiele auf dem Keyboard einige Takte (bzw. einige Noten) und zwar

- einmal real (voll bewusst im Hier und Jetzt!) und
- einmal mental

Beim realen Durchgang will ich genau registrieren, was wie passiert: also

welcher Finger,
welche Taste,
mit welchen Druck,
wie lange gedrückt werden muss und
mit welcher Bewegung sich der
Wechsel zum nächsten Finger vollzieht (Ab hier geht es wieder bei Nr. 1 weiter.)

Je langsamer und bewusster ich dies tue, umso besser - denn wenn ich mich beeile, zahle ich mit der Zeit...

Die größte Herausforderung besteht darin, dass ich darauf achte, gaaanz laaaaangsaaam zu arbeiten und das Tempo zu bremsen. Der Grund liegt darin, dass mein Gehirn doppelt arbeiten muss, wenn ich eine neue Handlung lerne. Zum einem muss das Anlegen der neuen Nervenbahn vorbereitet und durchgeführt werden, das kostet Ressourcen (Neuropeptide und Energie) sowie Zeit. Zum anderen muss mein Gehirn die tatsächlichen Bewegungen koordinieren, auch das kostet Zeit und Kraft. Weil ich nicht mehr 10 - 20 mal soviel Zeit brauchen will wie nötig ist, nehme ich mir am Anfang mehr Zeit. Je langsamer und bewusster ich vorgehe, desto mehr Zeit hat mein Gehirn, um die neuen Nervenverbindungen aufzubauen und desto weniger Zeit brauche ich langfristig.

Lässt sich diese Strategie auf andere Verhaltensweisen anwenden, die neu zu lernen sind? JA! Diese Strategie kann beim Erlernen von Verhandlungen, Verkaufsgesprächen bis zum Sprachen lernen, neue Sportarten usw. angewendet werden.

letzte Aktualisierung am: 13.03.01

-
* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Technik der "hängenden Schallplatte"

Du sitzt gemütlich zu Hause und willst nun deinen AGP wieder erhöhen. Dazu möchtest du einige Dinge tun, die dir Spaß machen (du Ferkel). Plötzlich klingelt das Telefon. Du gehst dran und erkennst die Stimme von einem Bekannten, von dem du schon seit einigen Jahren nichts mehr gehört hast.

"Schön dich zu hören" sülzt er dich voll, "*ich habe gestern mit Klaus (einem gemeinsamen Bekannten) gesprochen und er hat mir deine Telefonnummer gegeben. Du, ich arbeite gerade als Vermögensberater und Klaus meinte, dich würden bestimmt diese fantastischen Informationen interessieren, die ich gerade zufällig hier vor mir liegen habe.....*"

JA, du denkst nun, er will dir eine Versicherung aufsabbern, und du hast Recht. Aber wie machst du ihm klar, das du gerade .....wolltest und dich seine Informationen einen feuchten Dreck interessieren.

Geschult wie die Profis, labern sie jedes Argument, das du nun einwendest, nieder. Also mein Tip: **Mache es wie eine hängende Schallplatte**. Antworte: "*Mag sein, das sie Informationen gut sind, **aber ich will keine Vermögensberatung***". (Beachte WILL und nicht BRAUCHE KEINE). Er verfällt nun in seine Trainigskonzepte und schwafelt irgendwelche dusseligen Argumente ab.

Egal was er sagt, **gehe nicht darauf ein und wiederhole deine Aussage:** "*...wirklich interessant....**aber ich will keine Vermögensberatung***". Gehe auf keine Argumente ein, **antworte niemals auf eine Frage** und wiederhole "*.....laber...laber....**aber ich will keine Vermögensberatung***".

Klar das man dies auch in anderen Situationen, außer bei Vermögensberatern, anwenden kann.

Tue dies flexibel, und grinse dabei. :-)

---

letzte Aktualisierung am: 30.01.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die persönlichen Verbündeten

(externer Artikel)

In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Sie sich Verbündete schaffen, die immer zu Ihnen halten und Sie nie im Stich lassen.

Wünschen Sie sich manchmal auch ein paar wirkliche Verbündete, also Menschen,

- die 100% zu Ihnen halten
- die Ihnen das Gefühl geben, nicht alleine zu sein,
- die Ihnen in jeder schwierigen Lebenslage einen Rat und Trost geben können und
- die Sie genau so akzeptieren, wie Sie sind, mit all Ihren Ecken und Kanten.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber mir macht diese Vorstellung Spaß.

Erschaffen Sie sich ihre Verbündeten im Geist
Eine meine Lieblingsautorin - Barbara Sher - hat genau zu diesem Thema eine spannende Übung parat. Sie sagt: Wenn Sie diese Verbündeten im richtigen Leben nicht haben, dann erschaffen Sie sich diese doch einfach selbst.

Die Ureinwohner von Amerika (Indianer) hatten eine schöne Tradition. Sie haben regelmäßig mit den Geistern Ihrer Ahnen gesprochen und diese um Rat befragt. Immer, wenn sie die Antwort auf eine besonders kniffelige Frage haben wollen oder wenn Sie verunsichert und verwirrt waren, haben sie einfach mit Ihren Ahnen Kontakt aufgenommen und diese um Rat und Führung gefragt.

Verbündete im Kopf
Und so ähnlich können wir es auch machen. Wir schaffen uns unsere Verbündeten einfach selbst im Kopf und das Gute ist, dass wir uns dabei die Menschen aussuchen können, die wir als Verbündete wollen. Sie können in Ihrem Kopf ja schließlich machen, was Ihnen passt.

Wen kann ich als Verbündeten auswählen?
Also wer soll Ihr Verbündeter werden? Sie haben die freie Wahl und können jeden wählen, der Ihnen gut tut und Spaß macht

Ich persönlich habe für mich unter anderem die folgenden Personen als Verbündete gewählt:#

- Thich Nan Hat, das ist ein buddhistischer Mönch aus Vietnam, weil er mich so wundervoll auf die wirklich wichtigen Dinge des Lebens bringt.

- Den Erfinder Daniel Düsentrieb, der mit seinen genialen Einfällen schon viele Probleme für mich gelöst hat.
- Laotse, der mir immer Weise Dinge sagt, die ich erst viele Tage später verstehe.

Hier können Sie sich einfach die Personen aussuchen, die Ihnen am besten gefallen und die Ihnen das geben können, was Sie brauchen. Wenn Sie öfter jemanden brauchen, der Sie in den Arm nimmt, dann erschaffen Sie sich doch eine liebevolle und gütige Tante. Und wenn Sie jemanden brauchen, der Sie ab und zu motiviert, dann erschaffen Sie sich doch im Kopf Ihren eigenen, persönlichen Motivationstrainer.

Der Weg zu Ihren persönlichen Verbündeten
Wie gehe ich nun genau vor, um meine Verbündeten zu erschaffen?

1. Sie überlegen sich, wenn Sie gerne als Verbündeten hätten.
2. Stellen Sie sich diesen Verbündeten im Geiste vor. Sprechen Sie im Kopf mit ihm oder mit ihr und bedanken Sie sich dafür, dass sie da sind
3. Machen Sie sich klar, dass diese Verbündeten nur für Sie da sind. Sie sind genau so, wie es Ihnen gut tut. Und Ihre Verbündeten sind immer da, wenn Sie sie brauchen.
4. Jedes Mal, wenn Sie ins Bett gehen: Stellen Sie sich vor, dass Ihre Verbündeten um Sie herumstehen oder auf der Kante des Bettes sitzen und auf Sie aufpassen. Sie werden von nun an beschützt
5. Und immer, wenn Sie ein kniffeliges Problem lösen müssen, wenn Sie die Antwort auf eine Frage suchen oder einfach Rat und Trost brauchen, dann schließen Sie Ihre Augen, nehmen Kontakt zu Ihren Verbündeten auf und lassen sich von ihnen beraten

Ist das nicht eine schöne Vorstellung, von nun an beschützt zu werden und nie mehr allein zu sein? Probieren Sie es doch einfach einmal aus. Sie werden es nicht bereuen.

---

letzte Aktualisierung am: 18.06.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Vorteils-Verkauf.

Alles ist Verkauf. Du tauscht Geld gegen einen Gegenstand oder Dienstleistung. Du willst, daß jemand etwas für dich erledigt? Dann mußt du ihm etwas Gleichwertiges dafür bieten. Damit sich niemand ausgenutzt fühlt, sollten die Werte der Dinge oder Tätigkeiten in etwa ausgeglichen sein (1:1 Angleichungsprinzip).

Um erfolgreich zu verkaufen, solltest du ein paar Voraussetzungen mit bringen.
1. Sage die 5 Minuten lang. "*Nicht ist so einfach wie Verkaufen.....*"
2. mache dir anschließend klar, das Verkaufen ein komplizierter Vorgang ist, der nicht durch dumme Sprüche zu bewerkstelligen ist ... Huaaaa

Doch nun ernsthaft:

Vom Yeti-Kapitel kennst du es schon; in jedem Menschen stecken Bedürfnisse, die nach Befriedigung drängen. Nur aus diesem Grund kauft jemand etwas. Um seine Bedürfnisse zu befriedigen. Niemand kauft einen Artikel, sondern die Gefühle, die dieser Artikel in ihm auslöst. Diese sind Geltung, Freude, Anerkennung, Sicherheit, Glück, Spaß, Angstvermeidung, u.a..

Daraus ergeben sich die beiden Regeln des goldenen Verkaufens:

1. Man bietet dem Kunden, Partner etwas an, was seine Primärbedürfnisse befriedigt. und
2. Solltest du während des Verkaufgespräches vermeiden ein "NEIN" von ihm zu hören.(Wegen der bevorzugten Nervenbahnen. Einmal NEIN gesagt-weiterhin NEIN gesagt.)

Wecke in ihm immer die "***Was habe ich davon Vorstellung***". Das erreichst du mit der SIE-Sprache. Spreche aus der Sicht des anderen, was er mit dieser Ware erreichen kann. Das geht u.a. mit folgenden Einleitungen....

Das bedeutet für Sie .....
Der Vorteil für Sie liegt hier .....
Das erspart Ihnen .....
Das ermöglicht Ihre .....
Das bringt Ihnen .....
Das sichert Ihnen .....
Darüber hinaus erreichen Sie .....
Das vermehrt Ihre .....

Da viele Kunden und Einkäufer diese Tricks kennen, mußt du hier, wie bei jeder Methode aufpassen, daß du nicht übertreibst, sonst wenden sich deine Methoden

gegen dich.

Kein Trick ohne Gegentrick. **Happy selling....**

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Kurzquittungen.

In Gesprächen, solltest du immer zeigen , daß du noch mit Interesse zuhörst. Dies ist besonders am Telefon wichtig, weil hier die Kommunikation mittels der Körpersprache fehlt.

Benutze einfach folgende Kurzquittungen, um dem Partner zu signalisieren, du lauscht seien Worten noch aufmerksam zu. Du gibt ihm mit diesen positiven Reaktionen ein Feedback auf sich und sein SWG. Er fühlt sich wohl, und es ist eine Kommunikation unter gleichberechtigten Partnern möglich.

hervorrragend	ausgezeichnet	vorzüglich
vortrefflich	gut	sehr gut
ideal	prima	bravo
tadellos	einwandfrei	korrekt
vorbildlich	richtig	okay
in Ordnung	fabelhaft	großartig
sagenhaft	erstaunlich	außerordendlich
bewundernswert	beeindruckend	fantastisch
toll	imponierend	wunderbar
herrlich	verblüffend	wunderschön
hübsch	klar	sauber
gnadenlos	exact	präzise
überzeugend	eindrucksvoll	plausibel
außergewöhnlich	bärenstark	erfreulich
fair	positiv	bestens
nett	gelungen	einverstanden
faszinierend	mein Beifall	meine Zustimmung
meien Anerkennung	mein Respekt	mein Kompliment
meine Hochachtung	ich schätze Sie	gekonnt
ich bewundere Sie	gute Leistung	geglückt
alle Achtung	richtungsweisend	geschafft

---

* zurück zur Übersicht *

* EMail an EgoPower *

Einwandbehandlungen bei Verkaufs-Gesprächen.

Wenn du in einer Verkaufssituation steckst, und doch will dein Gegenüber, nicht unterschreiben bzw. dein phantastisches Angebot absolut nicht annehmen. Er benutzt irgendwelche Aussagen, die dein Produkt schlecht machen oder er bemängelt irgend etwas.

Um zu sehen ob es wert ist auf seine Aussage einzugehen, mußt du erst einmal abchecken welchen Grund seine Aussage hat.

Bei einem Vorwand (Ausrede) ist es natürlich blödsinnig, dagegen zu argumentieren. Um diesen Aussagetyp zu erkennen, hast du die Möglichkeit eine der Hebeltechniken anzuwenden. Eine weitere Technik ist die *Wiederholungsfrage* um weitere Informationen zu erhalten oder du benutzt die *Hypothetische (Hypo) Methode*.

Bei der Wiederholungsfrage wiederholst du seine Aussage einfach als Frage.

Er sagt z.B. beim Autokauf: "Der Kofferraum ist aber klein." Du kannst nun den Ball aufnehmen und eine Stunde lang über die Größe des Kofferraumes diskutieren. Ohne das du das Auto verkaufst..... Natürlich.

War seine Aussage aber nur ein Vorwand, um z.B. den Preis zu drücken, bist du ihm voll auf den Leim gegangen.

Besser wäre es einfach mit seinen eigenen Worten zurück zu fragen: "*Der Kofferraum ist zu klein?*" und danach schweigst du konsequent. Er wird nun sicherlich entweder aus der Kiste lassen, warum der Kofferraum, seiner Meinung nach, zu klein ist, oder er benutzt eine andere Ausrede.

Ist die Größe des Kofferraumgröße deiner Meinung nach wirklich ein Hinderungsgrund, teste nach, ob es wirklich stimmt. Dazu benutzt du die Hypo-Methode. Und das geht so: Du wiederholst seine Aussage so, als wenn der von ihm angegebene Grund bereits erledigt wäre.

In unserem Beispiel: "*Angenommen, nur mal theoretisch.. wir hätten das Problem gelöst, gäbe es für sie einen weiteren wichtigen Grund, der sie davon abhält sich zu entscheiden*."

Bekommst du ein NEIN, kannst du entweder über die Kofferraumgröße diskutieren oder das Verkaufs-Gespräch mit Hypo weiter führen. "OK, angenommen sie würden sich jetzt sofort entscheiden, welche Farbe wurden sie wohl wählen?" Bei den folgenden Fragen dann von der theoretischen Form (angenommen...und würden..) im der realen Gegenwart landen. Wie wollen sie den bezahlen...per Scheck oder

mochten sie lieber einen günstigen Finanzierungsplan.

Wenn du nun meinst, das funktioniere nicht und dein Käufer wurde das merken, so laß dir gesagt sein, ich habe mit diesem kleinen (zugegeben hinterhältigen) Trick Industrieroboter im Wert von 2,4 Millionen auf einen Schlag verkauft.

Ohne Probleme.

Bekommst du allerdings ein JA und einen weiteren Grund, ist die Wahrscheinlichkeit groß, daß die Kofferraumgröße nur vorgeschoben war und in der weiteren Verhandlung vergessen wird. Mit dem neuen Grund beginnt das Spiel von neuem, bis die wirklichen Hinderungsgründe offen liegen.

Auch solltest du nie außer acht lassen, daß 80% aller Einwände aus dem Geltungsbedürfnis deiner Gesprächspartner heraus aufgestellt werden. Deswegen solltest du vor jeder sachlichen Argumentation, ein wohl dosiertes ***BIT mit LOB*** geben.

Was das nun schon wieder ist, möchtest du nun wissen? Nun, ein BIT ist (nicht die Biersorte) eine Informationseinheit, bezogen auf deinen Gesprächspartner, gepaart mit einem kleinen Lob. Also eine positive Resonanz (Hin auf Angenehmes)auf die Aussage deines Partners. Also nicht nur die platte Formulierung: "Das ist eine gute Frage.... " sondern auch gleich dabei eine gezielte Information die das Geltungsbedürfnis des anderen anspricht. Also: "Das ist eine gute Frage, ich fühle mich bei ihnen immer gefordert, da merkt man gleich, hier ist ein Einkäufer, der sein Handwerk versteht."

Aber bitte nicht übertreiben und zu dick auftragen. Merkt er was du hier abziehst, kannst du nicht mal mehr einen stinkigen Fisch von ihm bekommen, geschweige einen riesigen Auftrag. Also wohl dosiert und überlegt bitte.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Macht des Schweigens.

Bei meinem ersten Verkaufstraining-Training, hat unser Trainer eindrucksvoll demonstriert, das die meisten Menschen in einem Gespräch, Pausen, die länger als 20 Sekunden dauern, nur schwer ertragen können.

Von mir geschulte Versicherungsvertreter, können das nach der ersten Übungslektion.

Sie bereiten das Angebot, zeigen alle Vorteile auf, erklären die Formalitäten, reichen das Formular herüber und den Kugelschreiber und schweigen. Keine Reaktion mehr. Nur noch ein freundliches Lächeln und Ruhe. Nach ca. 20 Sekunden, einer endlos vorkommenden Ruhe, greift der Kunde zum Stift und unterschreibt.

Dies ist natürlich eine Heavy-Selling-Verkaufs-Methode. Harte Zeiten verlangen manchmal harte Methoden.

Lerne rechtzeitig die Klappe zu halten, so zeigst du auch Stärke und Selbstbewusstsein.

Ohne Worte.

(Siehe auch: Die Schweigemethode)

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Schweigemethode

Eine gute Methode um dem anderen zu zeigen wie sehr man sich geärgert, wie sehr man verletzt ist oder enttäuscht wurde, ist die Schweigemethode. Sie gibt dem anderen Zeit und Gelegenheit nachzudenken wie falsch sein Verhalten ist und wie egoistisch er ist. Wenn er also eine klitzekleine Verfehlung begangen hat, benutzte die "Ein Satz Niedermach Methode" als Einleitung und dann sag nichts mehr. Nur eisiges Schweigen. (Vergl. auch Abwehrmanöver)

Sollte es jemand bei dir einsetzten, dann sei froh, daß du nun keine dusseligen Diskussionen führen mußt und mach wozu du Lust hast.

Du hast es verdient.

(Siehe auch : Die Macht des Schweigens)

---

letzte Aktualisierung am: 16.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Verbale Abwehrmanöver.

Du kennst es bestimmt auch: Du sagst irgend etwas. Auf einmal reagiert dein Gesprächspartner merkwürdig und aggressiv. Und du wunderst dich was nun schon wieder abgeht. Ein lustiges Beispiel dafür erlebte ich kürzlich bei einem Kollegen von mir. Wir frühstückten zusammen und er schraubt die Marmeladengläser zu, weil er halt ein ordentlicher Mensch ist. Sofort fing seine Freundin laut an zu meckern: "*Was soll denn das??? Bekomme ich keine mehr, oder was.....??*" "*Das wird lustig dachte ich mir noch*," und es stimmte.

Wahrscheinlich fühlt sich dein Gesprächspartner in einer solchen Situation angegriffen. Das soll nun nicht heißen, daß du ihn tatsächlich mit Worten oder Gesten angegriffen hast, aber er **meint** du hättest es getan. **Er oder sie hat irgend etwas in den "falschen Hals" bekommen und verfällt dann sofort in die typischen Yeti-Kampf-Flucht-Reaktionen.**

Wie kann so etwas geschehen?

Aus den Grundlagen her weißt du bestimmt noch, daß wir in einer gesellschaftlichen (Hack-)ordnung leben. Wir haben ein Selbstwertgefühl (SWG) und eine Vorstellung von unserer Größe. Wir vergleichen und bewerten uns ständig mit den anderen.

Wir setzen ihn in unserem inneren Bewertungssystem auf die Stufe 25 und uns z.B. auf die Stufe 14. Haben wir nun noch einen nicht ausgeglichenen Bedürfnispegel (AGP) nimmt der Automatismus seinen Lauf. Der Streß setzt ein, das Adrenalin beginnt zu fließen und das urzeitliche Kampf-Fluchtprogramm setzt ein.

Besonders beeindruckend und sofort sichtbar ist dieser Vorgang bei den so genannten "Nur Hausfrauen".

Bei jeder setzt irgendwann der große Frust ein und sie fangen an zu nörgeln., anstatt aktiv dagegen etwas zu unternehmen. Erst beginnen die kleinen Diskussionen, du sollst auch im Haushalt mithelfen, weil du ja nur auf der Arbeit herum hängst und dich dort nur amüsierst. Wenn die Grundsatzdiskussionen darüber beginnen, weil du im Stehen pinkelst, ist der Gipfel erreicht. Dann hast du den Spaß auf Erden.

Welche Kampf- und Fluchtreaktionen gibt es? Im Großen und Ganzen nur folgende fünf:

Die Kampfprogramme:
- Offene Konfrontation. ("Was willst du eigentlich ???")
- Ihn lächerlich machen. ("Schau an, da hat auch einer was zu sagen")
- Die Kompetenz des anderen in Frage stellen ("Schau an, unser kleiner Professor

weiß auch was?")

Die Fluchtprogramme:
- Sich noch kleiner machen. ("Tu mir bitte nichts")
- Abwiegeln und die Situation herunterspielen.

Weitere Informationen findest du im Kapitel Nr.2.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Wichtigkeit des Namens.

Das wichtigste Wort für fast jeden Menschen ist sein eigener Name. Man braucht diese Namen nur zu behalten und einen netten vertraulichen Klang hineinzulegen, wenn man sie ausspricht und man macht damit ihrem Träger ein ganz persönliches Kompliment, das immer seine Wirkung tut." Dieser Erkenntnis hat Dale Carnegie in seinem Bestseller Wie man Freunde gewinnt, und Menschen beeinflußt" ein ganzes Kapitel gewidmet. **Und er hat Recht**.

Denn Du hast es viel einfacher bei jemandem, wenn Du Dir seinen Namen gemerkt hast und Ihn damit ansprichst. Dadurch fühlt er sich automatisch wichtig. Das merkt er gar nicht, da es ein Programm ist, das in seinem Unterbewußtsein sitzt.

Genau das Gegenteil erreichst Du, wenn Du aber den Namen vergißt oder noch schlimmer, ihn verkehrt schreibst oder aussprichst. Das gilt natürlich nicht in dem Ausmaß für Leute, die einen superkomplizierten Namen haben, und sich schon daran gewöhnt haben, daß dieser falsch ausgesprochen wird. Aber gerade diese schätzen es noch mehr, wenn man bei ihrem Namen keinen Fehler macht.

Das gleiche gilt auch für Titel. Achte darauf, daß Du keine Doktortitel unterschlägst. Vor allem ältere Menschen legen darauf einen gesteigerten Wert.

Nun noch eine Methode, um sich Namen besser, d.h schneller zu lernen.

Wenn du dir viele neue Namen merken musst, z.B. im Unterricht, in einer Konferenz oder weiß der Geier, kannst du folgenden Trick anwenden: Verbinde jeden Namen (egal, ob Vor- oder Nachnamen) mit einem Verb, das den selben Anfangsbuchstaben hat und stell dir vor, wie die Person diese Tätigkeit ausführt.

In Kursen kannst du die Teilnehmer auch bitten, die Tätigkeit pantomimisch darzustellen, dann hast du eine Verknüpfung mehr. ZB. Beate biegt. Du kannst dir dann vorstellen, wie sie eine massive Eisenstange mit ihren Händen verbiegt, oder Herr Völker v... (ups!). Und so weiter. Auf diese Art schaffe ich es, mir innerhalb weniger Stunden 20 Namen und mehr zu merken.

Außerdem ist es puppenlustig!

Viel Spaß dabei.

---

* zurück zur Übersicht *

* EMail an EgoPower *

Professionelle Preisverhandlungen.

Solltest du einmal als Einkäufer tätig sein, hier ein Trick um noch mehr Prozente bei deinen Lieferanten heraus zu schlagen. Diese Methode funktioniert aber nur wenn du mehr als ein Handvoll Waren bestellen willst. Er wird von Firmen tagtäglich angewendet.

Auf geht’s: Frage nach Mengenrabatten, und handle diese aus. Bestelle erst einmal eine Teillieferung und nimm dann diese Rechnung, zeige sie der Konkurrenz der Lieferanten und mache klar, daß du gerne bereit wärst zu wechseln, aber nur zu besseren Konditionen. Sagt er zu, setz dem ersten Lieferanten die "Pistole auf die Brust" und maule herum. Zeige massive Unzufriedenheit - Der Kunde ist König...

Spiele dieses Preis-Ping-Pong bis du die besten Konditionen hast.

Es funktioniert. Nur zu....

---

letzte Aktualisierung am: 04.05.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Krankheitsfalle

Du möchtest in ein Konzert, zum Fußball, ins Sportstudio, in deinen Verein, in die Kneipe oder sonstwo hin. Aber wenn du wegen eines Schuldgefühles deinem Partner, Chef, Eltern, Kindern, Verwandten oder sonst einem gegenüber nicht gehst, kann es sein, daß du einer genialen Manipulationstechnik zum Opfer gefallen bist. Diese wird in den verschiedensten Varianten angewandt und basiert, wie viele andere auch, auf dem 1:1 Angleichungsprinzip.

Die Funktionsweise ist leicht erklärt: Jemand versucht dir einzureden, du hättest es nicht verdient, deine o.g. Aktivitäten auszuführen, weil dies nicht gerecht sei, obwohl es das Konzept der Gerechtigkeit in der Natur nicht existiert. Er bliebe ja auch zu hause, müsse noch dies oder jenes erledigen, habe sonstige andere Verpflichtungen und **könnte auch nicht machen was er/sie wolle**.

Am effektivsten wirkt diese Methode in **Verbindung mit einer Krankheit** und einer weinerlichen Mimik, Gestik und Stimme. Deswegen der Name: ***Die Krankheitsfalle.***

Du kennst bestimmt den Spruch: "*Ich liege hier mit .....(irgendwas)..... herum, und **du** willst dich amüsieren gehen*" oder so ähnlich. Zack, hast du ein schlechtes Gewissen und .....bleibst zu Hause.

Depp.

---

letzte Aktualisierung am: 13.05.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Scheibchen-Technik

Du willst wieder einmal das jemand für dich etwas Unangenehmes erledigt, und du weißt vorab schon, daß er ablehnt. Dann versuch mal die Scheibchen-Technik.

Du stellst eine unrealistische hohe Forderung - *Der andere lehnt ab*
Du kommst ihm entgegen und stellst eine weniger hohe, aber immer noch zu große Forderung - *Der andere lehnt wieder ab*
Du kommst ihm noch ein Stück entgegen - *Er überlegt* ....
Du fragst " OK wieviel kannst du mit geben?" oder "OK was kannst du denn erledigen" - *Er überlegt weiter* ....
Jetzt kommt deine eigentliche Forderung "*Ich seh schon* ...(Pause-schmollend).... *kannst du dann wenigstens* .....(jetzt richtiges Anliegen vorbringen)...." und anschließend konsequent schweigen - *Er will kein Unmensch sein .(bekommt vielleicht ein schlechtes Gewissen).....und sagt meistens zu.*

Bedanke dich - nimm es - und verschwinde.

---

letzte Aktualisierung am: 28.05.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Demonstriere Unabhängigkeit.

Damit meine ich nicht, das du herum rennen sollst und jedem dem du begegnest auf den Kopf zusagst: *"Ich brauche niemanden!"*. Nein, denn erstens braucht jeder irgendwann einmal jemand anderen und zum zweiten sollst du siegen und nicht darüber reden wie du gewinnst bzw. kämpfst.

Ich meine damit, mach von Anfang an klar, das du dich nicht herum schubsen, oder erpressen läßt. **Rechtzeitig Stärke demonstriert vermeidet unnötige Machtkämpfe**. Wenn du etwas androhst oder versprichst, **halte es konsequent ein**.

Zeige das du konsequent gegen mögliche Widersacher vorgehst und demonstriere dies auch bei kleinen Auseinandersetzungen mit aller Härte. Dies schreckt potentielle Stuhlsäger ab und du hast auf lange Zeit ausgesorgt.

Sage also nur was du zu 100% auch so meinst.

P.S. Eine ähnliche findest du auch in dem Artikel: "Technik der Führer". Diese ständigen Wiederholungen in anderen Worten ist eine klassische Manipulationstechnik und Werbetechnik um Meinungen, Werte und Programme in den Köpfen zu installieren.

Also jetzt ein paar Grundtechniken zur Wahrung von Herrschaft und Lenkung in der Partnerschaft. Die Methoden sind prima geeeignet den anderen in einer gewünschten Rolle fest zu halten. Solange wie sie funktionieren , d.h. der Partner es zuläßt daß er mit diesen Methoden manipuliert wird, werden sie auch eingesetzt. Wird jemand herum gestoßen, so kann es auch sein, daß er ständig **"Schubs mich herum"-Signale** aussendet. Also halt dich fest:

- Schreien, Lautwerden und Kreischen in jeder Form.
- Drohverhalten wie: "Ich geh weg, ich verlasse dich"
- Einflößen von Schuldgefühlen: "Wie konntest du dich nur so ..... verhalten?"
- Der Einsatz von Zorn und explosivem Verhalten. z.B. mit Gegenständen werfen...
- Kleine Krankheiten einsetzen. Einen Herzanfall, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen kriegen und den Partner dafür verantwortlich machen.
- Schweigen und Schmollen.
- Die Tränenmasche. (Heulen auf Kommando)
- Die Abschiedsszene: Wortlos aufstehen und weg gehen.
- Der "Du liebst mich nicht..." oder der "Du verstehst mich nicht..."-Trick
- Die Selbstmordmethode. "Wenn du mich verläßt, bringe ich mich um!"

Zur Abrundung nun noch die Verhaltensweisen, die Abhängigkeiten unterstützen:
(Hau-mich-Signale)

- Sich aufopfern und dazu verpflichtet fühlen z.B. ständig anzurufen, einzuladen, zu chauffieren, und ähnliches mehr.
- Seinen Partner bei allen Kleinigkeiten um Erlaubnis zu fragen
- Feste Erwartungen besitzen, wie man als Ehemann, Vater, Mutter, Kind usw. verhalten soll.
- Sich durch das, was andere sagen, empfinden, denken oder tun verletzt fühlen.
- Es einem anderen gestatten, für sich zu entscheiden, bzw. ständig um Rat zu fragen, bevor eine Entscheidung gefällt wird.
- Die "Du stehst in meiner Schuld. weil ich .....getan habe" -Erwartung
- Seine Worte genau abwägt was man sagt, um nur nicht jemanden gegen sich aufzubringen.

---

letzte Aktualisierung am: 16.06.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Diskussions-Killer-Technik

Du bist, obwohl ich dich ständig davor warne, in einer Grundsatzdiskussion um irgend ein Thema, verwickelt. Schön und gut. Die Gemüter erhitzen sich, die Diskussion wird lauter und emotioneller. Du willst raus und den dummen Sabbelkopf in die richtigen Schranken verweisen?

OK, hier mein Tip: Du machst irgendeine Aussage und schließt mit der Fangfrage ab: "***..... und da mußt du mir auch zustimmen, wenn du ehrlich bist..... , oder?***" Anschließend schweigen.

Erkennst du die Hinterhältigkeit in dieser Technik? Entweder stimmt er dir zu und du hast gewonnen oder er widerspricht und zeigt damit seine "**Unehrlichkeit**". Du erzeugst so einen moralischen Druck, weil Ehrlichkeit in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert einnimmt; mit dem der Kenner die "Hammel" prima führen und manipulieren kann.

Genial ist das, wenn noch einige Zuhörer dabei sind, die das mitkriegen. Er kann wegen des moralischen Druckes dieser verbalen Zwickmühle sowieso keinen klaren Gedanken mehr fassen und wird ggf. etwas lauter. Dies ist eine normale vom Yeti-Gehirnteil gesteuerte Kampfreaktion (Adrenalin).

Und diese nutzt du nun eiskalt aus. Du wendest dich herablassend und mit folgenden Worten ab: "***Wer derart übertrieben und laut reagiert zeigt damit nur seine Unfähigkeit zu einer sachlichen Diskussion. Lerne dich erst einmal zu beherrschen.***" und gehe.

Hau rein.

---

letzte Aktualisierung am: 29.05.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Übertreibungen (1)

Die Menschen neigen dazu, immer alles zu übertreiben. (Hey, erkennst du auch hier schon die Übertreibung in diesem Satz?)

Egal warum dies so ist. Es ist so.

Kommt dir jemand mit einer der folgenden Aussagen, so kannst du davon ausgehen, er versucht dich mit der "Macht der Mehrheit" zu manipulieren:

- Alle anderen haben unterschrieben
- Du bist der einzigste, der sich ausgrenzt.
- Nie darf ich dies ..... machen (Die lieben Kinder)
- Alle anderen in meiner Klasse dürfen ..... (auch wieder die lieben Kleinen)
- Niemand macht .....dies so wie du.

Paß also auf, wenn du auf Übertreibungen stößt.

---

letzte Aktualisierung am: 20.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Übertreibungstechnik (2)

Bei der Mutter eines Freundes von mir, war der Kohleofen, für die Heizung, durchgebrannt. Vor Jahren hatte ihr Mann (mittlerweile verstorben) diesen gebraucht gekauft und selbst eingebaut und auch die Heizungsanlage verlegt und aufgebaut. Die Kosten damals ca. 1500.- DM. Der 2 Mieter im Haus hatte sich nicht beteiligt und da sie die Heizungsanlage haben wollten, übernahmen sie die Kosten alleine. Aus einem "Anerkennungsbedürfnis" zeigten sie nun jedem , der es sehen wollte, ihre neue Errungenschaft und protzten auch gleich damit herum, wie günstig sie dies realisiert hatten. Wie schon gesagt, nun ist das Ding kaputt.

Als gerechten Ausgleich, wie sie nun der Meinung ist, könnte ja nun der andere Mieter die Kosten für einen neuen Ofen tragen. Diese ca. 4000.- DM will dieser aber nun nicht alleine tragen.

Dieser ist aber nun der Meinung: "*Wieso soll ich nun 4000.- DM bezahlen, wenn ihr damals nur 1500.- bezahlt habt.*" Und er verlangt eine 50%ige Beteiligung.

Ich lerne aus solchen Beispielen: **Wende die Übertreibungstechnik an.** Zeige nicht wie clever du bist, und was es wirklich gekostet hat. Übertreibe schamlos. Jeder der merkt sich alles und benutzt es, wenn es für ihn günstig ist.

Hätte sie damals jedem verkündet, das alles zusammen 10.000.- DM gekostet hätte, wäre der Nachbar noch mehr darüber froh gewesen, sich nicht an den Kosten beteiligen zu müssen und die Verhandlungsposition hätte sich zu ihren Gunsten verschoben.

---

letzte Aktualisierung am: 20.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Extra Technik

Jemand bringt dir etwas mit. (.....ist doch egal was es ist) Da du weißt, daß jede Handlung, die jemand für dich ausführt in einer Sozial-Schuld endet, lehnst du dankend ab.

Und jetzt schaut dich dein Gegenüber wie ein Dackel, mit seinen halbtränenden Augen an. Mit einer herzzerreißenden Stimme bekommst du zu hören: "*Dies .... hab ich **extra** für dich besorgt(....gekocht, ...gebastelt, ...gekauft...usw).*"

Gutmütig wie du bist, nimmst du diesen "Blankoscheck" an und bist irgendwann wieder einmal der Depp.

Depp.

---

letzte Aktualisierung am: 25.03.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Ja, Aber - Abwehr

Du hast eine gute Idee, du trägst diese deinem Kollegen vor. Der hört sich alles an und wie aus heiterem Himmel: "*JA, aber* .....(irgendwas...)". Gutmütig hörst du dir seine Argumente an, und gehst auf seine Denkschiene. Deine Idee geht den Bach hinunter. Flutsch und weg.

Es spricht natürlich nichts dagegen, wenn du diese Einwände rationell verarbeitest und sie als konstruktive Kritik auffassen willst. Aber oft, widerspricht dir dein Gegenüber, aus verschiedenen Gründen, die eigentlich nichts mit deiner Idee zu tun haben. Oft handelt es sich um diffuse Ängste oder Werte.

So ist ein "*JA-aber*....." eigentlich ein NEIN. Nur daß der Andere dies nicht so offen zugeben will. Das JA beschwichtigt und dann die verbale Keule. Zack.

Und genau setzen wir den Hebel an. Du trägst also dein Idee vor. "*JA, aber .....(*irgendwas)..". Du konterst: "*OK. Du hast JA gesagt. In welchen* ***Punkten*** (Mehrzahl !!!! ..ist wichtig. Impliziert, daß der andere dir prinzipiell in mehreren Punkten zustimmt) *stimmst du mir genau zu*?" Sollte er dir genau zugehört haben, hat er jetzt Argumente. Wenn nicht stammelt er ein paar leichte Verallgemeinerungen wie "*Im Großen und Ganzen* .... (oder so)". **Laß dich damit nicht abwimmeln**. Frage konkret nach. "*In welchen Punkten stimmst du mir* ***konkret*** *zu*?".

Kann er es nicht, dann hat er zwar ***JA*** gesagt, aber ***NEIN*** gemeint. Spreche ich darauf hin an.

"*Wieso sagst du* ***JA*** *und meinst* ***NEIN****? Traust du dich nicht? Oder was?"* Und damit geht es nicht mehr ums Thema. Sondern er muß sich winden, um nicht als kleinkariertes Würstchen da zu stehen. Aber großzügig wie du bist, hilfst du ihm aus der Patsche. Du wiederholst deine Idee in ein bis zwei Sätzen und fragst ihn nach seiner Meinung - wenn du willst.

Aber jetzt denkt er nicht mehr an die Sache, sondern ist mit Stresshormonen blockiert, und setzt seine Hauptkonzentration darauf, so zu reagieren, daß du keinen Angriffspunkt mehr hast. Ab jetzt heißt es aufpassen und auf jedes einzelne Wort hören. Sagt er das Wort "*JA*", sofort drauf festnageln: "*In welchen* ***Punkten*** *stimmst du mit* ***konkret*** *zu*?". kommt ein "*NEIN"*, in seinem Satz vor, sofort drauf festnageln: "*Wieso* ***NEIN****, vorhin hast du mir doch vorhin zugestimmt*?"

Ich garantiere dir, du hast viel Spaß damit.

letzte Aktualisierung am: 05.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Mit den richtigen Worten überzeugen

Du willst jemanden überzeugen. Eine begeisternde Rede halten. Deine Familie zum Urlaub in die Berge schleppen, obwohl sie ans Meer wollen. Oder ähnliches.

Doch wie soll man dies am einfachsten durchführen?

Ganz einfach. Spreche in einer Sprache, die jeder versteht und bringe Beispiele, die sich jeder vorstellen kann. Erzähle Geschichten. Benutze sinnliche Worte. Nicht nur*: "Um von A nach B zu kommen, muß man durch den Wald gehen.*" Sondern: "*Der Weg führt durch einen Wald. Der Geruch von Moos und Pilzen liegt in der Luft. Der Boden gibt ganz leicht nach, als wenn man barfuß durch eine Wiese läuft.*" usw.

Beschreibe sinnliche Erfahrungen. Benutze rhetorische Bilder, Metaphern, Beispiele und sinnlich beschreibbare Vergleiche. Erzähle Geschichten. Im Gegensatz zu sinnlos zusammenhängenden Informationen, wie den Bericht der Geschäftsleitung, bei Betriebsversammlungen, zur Lage des Unternehmens. Dies ödet jeden an, der einigermaßen vernünftig denken kann. Zusammenhängenden Zahlenkolonnen und Beträge mit geschwafeltem Blabla. BBrrrrrr

Was du sagst oder schreibst muß atmen, leben und vor Energie sprühen. Das ist der Weg, der zur Überzeugung führt. Jesus, Moses und andere Führer, Denker und benutzten solche Vergleiche. Die Gleichnisse der Bibel sind nichts anderes als solche Metaphern, bei denen sich damals jeder etwas vorstellen konnte. Dies ist der Weg, der Überzeugung.

Gehe ihn.

---

letzte Aktualisierung am: 17.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Stereotype Anweisungswiederholung

Mir ist es einmal passiert: Ich hatte meinen Koffer in ein Schließfach gesperrt und wollte ihn nach 2 Stunden wieder abholen. Mittlerweile hatte sich ein Drogenabhängiger davor den goldenen Schuß" gesetzt. Die Polizei hatte den Bereich abgeriegelt. Es gab momentan für mich keine Möglichkeit an meine eigenen Koffer zu gelangen.

Also fragte ich einen dort stehenden Polizisten. Doch was machte der, anstatt mit zu helfen? Er benutzte eine stereotype Anweisung (Phrase):
Es geht jetzt nicht.... bitte gehen sie weiter." Egal was ich auch vorbrachte ..... *Es geht jetzt nicht.... bitte gehen sie weiter.*"

Das erspart nämlich das eigene Nachdenken und die Verantwortung für seine eigenen Entscheidungen zu übernehmen. Und auf der anderen Seite bleibt dem anderen nichts anderes übrig als, das zu machen, was er gesagt bekommt.

Super.

---

letzte Aktualisierung am: 28.07.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Folgezweifel ?

Jeder kennt das Gefühl des Zweifels nach einer wichtigen Entscheidung: "Habe ich mich richtig entschieden" Wichtig für uns als Verkäufer (die wir ja alle sind):

Du mußt in deinem Gegenüber das gute Gefühl der "richtigen Entscheidung" aufbauen bzw. stärken.

Sonst machst du dir das Leben unnötig schwer.

---

letzte Aktualisierung am: 23.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Bewerbungsstrategien (extern verfaßter Artikel)

- Das eigene kreative Stellengesuch
- Das Bewerbungsanschreiben
- Das Vorstellungsgespräch
- Erfolgreich bewerben - das Bewerbungsprojekt
- Vorbereitungen
- Der Lebenslauf

Das eigene kreative Stellengesuch

Sie betreiben Marketing in eigener Sache und bieten sich aktiv an. Ein Gesuch mit Wirkung sollte optisch interessant, prägnant formuliert und aussagekräftig sein. Sich mit seinem akademischen Titel in fetten Lettern zu präsentieren, wirkt eher fad, flach und erweckt den Eindruck, als wolle man sich hinter seinem Titel verstecken. Stellen Sie besser die ausgeübte Tätigkeit oder ihre berufliche Schwerpunkte in den Vordergrund.

Der folgende Fließtext gibt dann Auskunft über Einzelheiten Ihrer Tätigkeit, über Qualifikationen, akademische Titel und natürlich über Ihre persönlichen Stärken. Motivation und Bereitschaft zum Engagement müssen unbedingt durch den Anzeigentext vermittelt werden. Überlegen Sie sich auch genau, wo und wann Sie eine Anzeige plazieren. Ein Weihnachtsmann, der zu Ostern in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung eine Anzeige aufgibt, liegt voll daneben. Empfehlenswert ist die Chiffreanzeige, da sie Seriosität und Diskretion Ihrer persönlichen Daten vermittelt bzw. gewährleistet.

Der richtige Rahmen und die Größe Ihrer Anzeige ist ebenfalls bedeutsam. Wählen Sie eine Größe, die der angestrebten Position angemessen ist. Für einen Praktikanten ist eine einspaltige 20 mm Anzeige (5 Zeilen Text) durchaus angemessen. Ein Hochschulabsolvent mit mehrjähriger Berufserfahrung dequalifiziert sich mit einer solchen Annonce jedoch selbst. Wenn Ihr persönlicher Werbespot jemanden erreichen soll, rechnen Sie mit etwa 700 DM Anzeigenkosten in Printmedien (100mm) und 200 DM für eine Web Seite im Internet.

Tip! Die kostenlose Broschüre der Frankfurter Allgemeinen Zeitung zum Thema Stellengesuche.

Das Bewerbungsanschreiben

Sich bewerben bedeutet im wesentlichen Werbung für die eigen Person zu machen. Die schriftliche Bewerbung ist wie eine Visitenkarte, die beim potentiellen Arbeitgeber einen ersten Eindruck hinterlassen und Interesse wecken sollte. Diese erste Arbeitsprobe muß natürlich auch Ihre Qualitäten und Stärken vermitteln. Damit Ihre Bewerbung bei den vielen eingegangen Bewerbungen nicht gleich zu Anfang aussortiert wird, müssen Sie ihre Bewerbungsunterlagen deshalb überzeugend formulieren. Dabei sollten Sie natürlich auch den formalen Standards genügen. Vor diesem Hintergrund ist es nicht ungewöhnlich für das Anschreibens mehrer Stunden wenn nicht sogar einen ganzen Tag zu investieren.

Das Bewerbungsanschreiben hat dabei mehreren formalen Standards zu genügen:

Benutzen Sie für das Anschreiben und den Lebenslauf immer hochwertiges nichtliniertes weißes DIN-A4-Papier. Eigenes Briefpapier mit Name, Anschrift, Telefon/Faxnummer und E-Mailadresse hebt sich dabei besonders positiv hervor. Personalchefs haben in der Regel nur begrenzte Zeit zur Sichtung von Bewerbungsunterlagen. Deshalb entscheidet schon das Anschreiben ob, ein Kandidat in die engere Auswahl kommt oder gleich ad acta gelegt wird. Beim Anschreiben kommt es darauf an, sich selbst in kurzer prägnanter Form darzustellen und sich für den Arbeitgeber interessant zu machen. Der Nutzen für den Arbeitgeber sowie die Eignung für die angebotene Stelle müssen klar herausgestellt werden.

Die persönliche Anrede des Sachbearbeiters erzeugt sicherlich mehr Aufmerksamkeit als "Sehr geehrte Damen und Herren." Der Text sollte nach Möglichkeit nicht mehr als 20 Zeilen haben und auf jeden Fall auf eine Seite passen. Verfassen Sie ihn auf einem Computer mit Laserdrucker - selbstverständlich frei von Radierungen, Korrekturen und vor allem Rechtschreibfehlern. Eine klare Gliederung sowie Professionalität im Layout erhöhen die Übersicht und lassen Sie in einem besseren Licht erscheinen. Verwenden Sie kurze, prägnante und gehaltvolle Sätzen; vermeiden Sie Anfangsformulierungen wie "Hiermit bewerbe ich mich..." oder "bezugnehmend auf Ihre Anzeige...". Zu offensiv und angeberisch darf er aber auch nicht wirken.

In die Abschlußformulierung gehört eine Aufforderung zur Kontaktaufnahme. Hier kann auch ein Verweis auf die übrigen Bewerbungsunterlagen stehen. Für einen handschriftlichen Lebenslauf (falls ausdrücklich verlangt) sowie die Unterschrift ist ein Füllfederhalter mit königsblauer Tinte am besten geeignet.

Das gesamte Bewerbungspacket besteht aus: Anschreiben, Lebenslauf, Ausbildungs- und Arbeitszeugnissen (Kopien) und sonstigen Unterlagen. Legen Sie das Anschreiben lose auf die übrigen Bewerbungsunterlagen, die Sie am besten mit einem biegsamen Schnellhefter mit Klarsichtdeckel zusammengeheften.

Sie sollten in einen richtig frankierten, stabilen DIN-A4 Briefumschlag gesteckt werden (kein Einschreiben).

Das Vorstellungsgespräch

In der Phase zwischen Bewerbung und Vorstellungsgespräch sollten Sie natürlich nicht inaktiv bleiben. Beispielsweise empfiehlt es sich sehr, in einer Nachfaßaktion nach dem Stand Ihrer Bewerbung zu fragen. Überlegen Sie sich dabei genau, was das Ziel des Anrufes ist und bereiten Sie sich entsprechend vor. Legen Sie hierzu alle schriftlichen Bewerbungsunterlagen, die Stellenanzeige sowie einen Notizblock bereit. So können Sie exakt auf die Bewerbung bezug nehmen und sich weitere

Notizen zur Stelle machen z.B. Namen ihrer Gesprächspartner oder Einzelheiten. Halten Sie sich immer vor Augen, daß Sie sich beim Telephonat bereits in einer Vorstellungs- und Prüfungssituation befinden.

Wichtig bei einer telefonischen Kontaktnahme ist es, den richtigen Gesprächspartner ans Telefon zu bekommen und zu diesem einen persönlichen Kontakt aufzubauen. Vermeiden Sie hier plumpe Formulierungen wie "guten Tag Herr/Frau XY, ich möchte mich bei Ihnen bewerben." Nähern Sie sich behutsam an Ihre wichtigen Fragen an, indem Sie sich zunächst kurz vorstellen, Ihren Gesprächspartner fragen, ob er einen Moment Zeit hat und erst dann höflich nachfragen. Die Chancen, daß Ihre Bewerbungsunterlagen noch einmal hervorgeholt werden, steigen damit erheblich. Viele Unternehmen warten sogar darauf, daß nachgefaßt wird und interpretieren das Ausbleiben eines Anrufes als mangelndes Interesse.

Falls Sie nun eingeladen werden, sind Sie Ihrem Ziel beim Bewerbungsmarathon schon ein gutes Stück näher gekommen. Das Auswahlgremium, dem Sie nun gegenübersitzen, wird die Informationen aus Ihren Bewerbungsunterlagen überprüfen und ergänzen. Man will einen möglichst guten persönlichen Eindruck von Ihnen bekommen. Die Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch kostet noch mehr Mühe und Zeit als beim Bewerbungsanschreiben. Allerdings haben Sie hier eine gute Chance die anvisierte Stelle tatsächlich zu bekommen. So sollten Sie sich detailliert über die Firma, bei der Sie sich beworben haben informieren (Produkte, Firmengeschichte, Unternehmensstruktur u.v.a.).

Vor dem Vorstellungsgespräch sollte natürlich noch ein Blick in die Bewerbungsunterlagen genommen werden (Was habe ich der Firma XY geschrieben ?). Eine spezielle Testvorbereitung ist nicht erforderlich, solange nicht ausdrücklich vom Arbeitgeber auf einen speziellen Einstellungstest hingewiesen wird. Für das äußere Erscheinungsbild gilt das selbe wie für das Bewerbungsfoto. Auf Fachfragen können Sie sich vorbereiten, indem Sie noch einmal Unterlagen aus vorherigen

Beschäftigungsverhältnissen oder Ihre Diplomarbeit einsehen.

Wenn Sie nun gut gerüstet vor Ihren/e Gesprächspartner treten, bleiben Sie selbstbewußt und gelassen. Vielleicht hilft Ihnen die Vorstellung, daß auch die Arbeitgeberseite nur mit Wasser kocht. Auf jeden Fall sollten Sie versuchen, daß das Interview in einer entkrampften, angenehmen Atmosphäre stattfindet. Das soll nicht bedeute, daß Sie ihre Augen und Ohren nicht auf hellwachen Empfang stellen müssen. Nachdem zu Beginn des Gesprächs einige Höflichkeitsfloskeln ausgetauscht worden sind, sollten Sie sich auf folgende Fragen mental und inhaltlich einstellen.

Welche Informationen haben Sie über unser Unternehmen?

Weshalb haben Sie sich gerade bei uns beworben und warum gerade für diese Stelle?

Warum glauben Sie der geeignete Kandidat für diese Stelle zu sein?

Welche Ziele streben Sie in den nächsten zwei bis fünf Jahren bei uns an?

Wo liegen Ihre persönlichen Stärken, wo Ihre Schwächen?

Was sind Ihre größten Erfolge und Mißerfolge in Ihrer bisherigen Laufbahn?

Arbeiten Sie lieber alleine oder im Team?

Sind Sie Mitglied in einem Verein, Verband oder einer Organisation?

Wie war Ihre bisherige Zusammenarbeit mit Kollegen und Vorgesetzten?

Haben Sie Ihre Stelle schon mal gewechselt, wenn ja, warum?

Verfügen Sie über Referenzen, wenn ja, von wem?

Sind Sie verheiratet und haben Sie Kinder?

Wie steht Ihr (Ehe)Partner/in zu Ihrer Bewerbung?

Welche Hobbys haben Sie?

Sind Sie in der Lage, in freier Rede neue Ideen vorzutragen?

Können Sie ein polizeiliches Führungszeugnis vorlegen?

Sind aus gesundheitlichen Gründen beruflich eingeschränkt (Behinderung, Krankheit)?

Fragen nach politischer Einstellung, Sexualleben oder Glaubensrichtung müssen Sie nicht beantworten, obwohl sie durchaus vorkommen können. Verschweigen Sie keine Vorstrafen, die in Zusammenhang mit der angestrebten Position stehen, da dies zur fristlosen Entlassung führen kann (z.B. Bilanzbuchhalter, der wegen Steuerhinterziehung und Urkundenfälschung verurteilt wurde). Hat die Arbeitgeberseite ihre Fragen gestellt, ist es an Ihnen, durch intelligente Fragen Engagement und Interesse zu beweisen.

Ist der Arbeitsplatz neu geschaffen oder frei geworden, wenn ja warum?

Können Sie mir eine detaillierte Stellenbeschreibung geben?

Mit welchen Personen werden ich zusammenarbeiten?

Wie sieht eine Einarbeitung in die neue Tätigkeit aus?

Welche Aufgaben werden mich erwarten?

Welche Aufstiegschancen können Sie mir bieten?

Welche Fort- und Weiterbildungsangebote bietet Ihr Unternehmen.

Welche Erwartungen haben Sie an mich?

Nach dem Vorstellungsgespräch sollten Sie zu klären, wie es weitergehen soll und wer wann zu einer Entscheidung gelangt. Drängen Sie dabei allerdings nicht zu sehr und fragen Sie auf keinen Fall nach, ob man sich nun für Sie entscheiden wird. Erst nach einer Frist von etwa einer Woche sollten Sie noch mal melden und sich nach dem Stand Ihrer Bewerbung erkunden.

Erfolgreich bewerben - das Bewerbungsprojekt

Eine gute Qualifikation, die Fähigkeit Fachwissen in die Praxis umzusetzen und Führungseigenschaften sind für eine erfolgreiche Karriere unabdingbare Voraussetzungen. Nicht minder entscheidend ist jedoch die Präsentation der eigenen Person bei der Bewerbung oder dem Vostellungsgespräch. Hier gilt es,

Marketing in eigener Sache zu betreiben und sein "Produkt" Arbeitskraft optimal zu verkaufen.

Die Realität zeigt jedoch, daß oftmals Fachwissen und Berufserfahrung vorhanden sind, das anvisierte Berufsziel aber durch eine undurchdachte Bewerbungsstrategie

nicht erreicht wird. Sich selbst professionell zu präsentieren, wird allzuhaüfig sträflich vernachlässigt.

Hier muß klar werden, daß eine Bewerbung systematisch vorbereitet und durchgeführt werden muß und damit eher den Charakter eines Projektes annimmt. Wie ein solches Bewerbungsprojekt aussieht, erfahren Sie in dem folgenden Ratgeber. Er gibt einen komprimierten Überblick über die wichtigsten Punkte, die Sie bei Ihrer Bewerbung berücksichtigen sollten. Dabei haben wir umfangreiche Praxiserfahrungen einfließen lassen. Weiterführende Informationen zum Thema Bewerbungen vermitteln die ausgewählten Bücher der Literaturliste.

Vorbereitungen

Eine systematische Bewerbung beginnt mit einigen grundsätzlichen Überlegungen zu Ihrer eigenen Person. Dabei sollten Sie versuchen folgende Fragen für sich zu beantworten:

Über welche Qualifikation und Berufserfahrung verfüge ich?

Wie sehen meine persönlichen Fähigkeiten aus (Stärken, Schwächen)?

Welche beruflichen Erwartungen und Motive habe ich?

Wie realistisch sind meine Zielvorstellungen?

In diese persönliche Standortbestimmung sollten auch Lebenspartner, Freunde, Bekannte und Fachberater (Personal/Karriereberater) einbezogen werden. Der Inhalt einer solchen Standortanalyse wird bei der späteren Darstellung in Anschreiben oder Vorstellungesprächen noch sehr nützlich sein.

Arbeitgeber stellen ihr Unternehmen und die bei ihnen gebotenen Beschäftigungs- und Karrieremöglichkeiten in einem positiven Licht dar. Auch Bewerber sollten alle Möglichkeiten sich attraktiv auf dem Arbeitsmarkt anzubieten, nutzen. In Bewerbungsanschreiben oder Kontaktgesprächen sollten Sie Ihre persönlichen und beruflichen Qualitäten angemessen darstellen können, so daß beim Gegenüber Interesse geweckt wird.

Die erste Kontaktaufnahme kann über sehr unterschiedliche Wege erfolgen: Über eine Bewerbung auf eine Stellenanzeige, Blindbewerbung, persönliche Kontake und Beziehungen, Personalberater, das Arbeitsamt (Zentralstelle für die Vermittlung von Arbeitskräften) sowie das kreative Stellengesuch. Egal welchen Weg sie beschreiten, entscheidend ist eine gründliche Recherche um einen klares Bild über das Stellenangebot und die -anbieter zu bekommen. Informationen über Ihre potentiellen

Arbeitgeber erhalten Sie nicht nur aus den Stellenmärkten der Tageszeitungen oder des Internets. Kontaktadressen und Informationen über Firmen erhalten Sie aus einschlägigen Publikationen wie z.B. dem Hoppenstedt oder dem Praxisführer (siehe Literaturliste).

Haben Sie sich ein Bild über Ihre Chancen gemacht, machen Sie den zweiten Schritt und bewerben sich mit Engagement und Ausdauer. Bei der gegenwärtigen Situation am Arbeitsmarkt, wo es auf begehrte Stellen oft mehrere hundert Bewerber gibt, müssen dabei vor allem Berufseinsteiger ein hohes Maß an

Frustrationstoleranz mitbingen.

Der Lebenslauf

Der Lebenslauf ermöglicht dem Arbeitgeber einen tieferen Einblick in Ihre persönliche und berufliche Entwicklung. Hier soll er lesen können, daß Sie aufgrund Ihrer fachlichen Kompetenz, Ihrer Berufserfahrung aber auch Ihrer persönlichen Eigenschaften für die angebotene Stelle geeignet sind. Stellen Sie deshalb mit den richtigen Einzelinformationen die Hintergründe und Antriebe, die Stationen ihrer Ausbildung und Berufstätigkeit so dar, daß der Lebenslauf Geradlinigkeit und klare Zielorientierung zu Ausdruck bringt. Aktualität, Lückenlosigkeit und Übersichtlichkeit sind dabei unabdingbare Voraussetzungen. Schließen Sie Lücken im Lebenslauf wie eine längere Auslandsreise während des Studiums (Robinsonjahr) oder Arbeitslosigkeit dadurch schließen, daß Sie diese Perioden dennoch sinnvoll genutzt haben. Zeigen Sie, daß Sie sich besondere Sprachkenntnisse durch den Auslandsaufenthalt angeeignet oder während der Arbeitslosigkeit weiterqualifiziert haben. Hier - wie auch an anderen Punkten - empfiehlt sich jedoch nur leichte "Lebenslaufkosmetik".Bleiben Sie auf jeden Fall bei der Wahrheit bleiben. Unstimmigkeiten oder Unwahrheiten erkennen Personalchefs in der Regel recht schnell. Passen Sie Ihren Lebenslauf besser durch geschickte Formulierungen an die besonderen Anforderungen des angestrebten Arbeitsplatzes an.

Folgendes Schema eines tabellarischen Lebenslauf hat sich in der Praxis bewährt und dient Ihnen zur Anregung und Weiterentwicklung.

Persönliche Daten: Vor- und Zuname, Anschrift, Telephonnummer, Geburtsdatum und -ort sowie Familienstand.

Schulausbildung: besuchte Schulen und Schulabschluß mit Zeitangabe.

Hochschulstudium: Studiengang, Universität, Studienschwerpunkte, Thema und Zeitpunkt der Examensarbeit.

Berufstätigkeit: Berufsausbildung, Ausbildungsfirma, Abschluß, Berufsbezeichnung,

Berufstätigkeit mit Angabe der Arbeitgeber, alles mit Zeitangabe.

Berufliche Weiterbildung und nebenberufliche Qualifizierung.

Besondere Kenntnisse: Fremdsprachen, EDV, Führerschein.

Hobbys und außerberufliche Aktivitäten.

Ort, Datum, Unterschrift.

Ein gutes, vom Fotograph angefertigtes Farb- oder S/W-Foto (kein Automatenfoto).

Die Beilagen in der Bewerbungsmappe

Beim Lebenslauf nicht zu unterschätzen ist das Bewerbungsfoto. Es sticht besonders hervor und wird von Personalchefs aufmerksam betrachtet und analysiert. Die Qualität des Fotos, das Format und die Kleidung, mit der Sie sich ablichten lassen, haben eine erhebliche Wirkung auf den Betrachter. Ein zu kleines Format, ein zerzaustes oder zu steifes Äußeres werden oft als Ausdruck mangelder Zielstrebigkeit oder Leistungsmotivation interpretiert.

Ein vom professionellen Fotografen angefertigtes Atelierfoto in Farbe oder Schwarzweiß signaliert besonderes Bemühen bei der Bewerbung. Achten Sie bei Ihrer Kleidung auf Berufsangemessenheit, farbliche Harmonie (auch zum Hintergrund) und modischen Geschmack, bishin zur Art, mit der Sie Ihre Krawatte binden. Lassen Sie sich zudem gleich mehrmals Ablichten, legen Sie die Bilder Freunden und Bekannten vor und wählen Sie dann das Beste aus.

Abschluß- und Arbeitszeugnisse dürfen in keiner Bewerbungsmappe fehlen, wobei es hier Kopien sein dürfen. Es gilt: Die Zeugnisse sollten nicht älter als 10 Jahre alt sein (ausgenommen wichtige Zeugnisse wie z.B. Diplomurkunde). Die Zeugnisse sind entsprechend der Chronologie des Lebenslaufs zu sortieren, wobei das letzte Arbeits- bzw Abschlußzeugnis obenauf liegt, so daß es nach dem Lebenslauf direkt wahrgenommen werden kann.

Die in den Arbeitszeugnissen verwendete Geheimsprache sollte dabei nach Möglichkeit Formulierungen enthalten wie "er/sie hat die ihm/ihr übertragenen Aufgaben stets zur unseren vollsten Zufriedenheit erledigt" oder "wir waren mit seinen/ihren Leistungen in jeder Hinsicht außerordentlich zufrieden" oder "seine/ihre Leistungen haben in jeder Hinsicht unsere volle/vollste Anerkennung gefunden".

Lassen Sie sich zusätzliche Referenzen nur von solchen Personen ausstellen, von denen angenommen werden kann, daß sie objektiv urteilen. Sie können Personen

nennen, für die Sie längere Zeit erfolgreich gearbeitet haben und die Kompetenz und Autorität besitzen. Zum Versand werden die Unterlagen in der Reihenfolge Lebenslauf, Arbeitszeugnisse, Abschlußzeugnisse und gegebenfalls Referenzen in den beschriebenen Schnellhefter mit Klarsichtfolie eingeheftet und zusammen mit dem Anschreiben, daß immer lose obenauf liegt in einen korrekt frankierten passenden festen (ggf. Übergröße) DIN-A-4 Umschlag gesteckt. Vorher haben Sie noch Kopien von allen Unterlagen gemacht, um bei einem eventuellen Vorstellungsgespräch auf Ihre Bewerbung jederzeit Bezug nehmen zu können.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Manager, Führungskräfte und andere Chaoten

Solltest du in einer Sklavenposition angestellt sein, ist es unbedingt notwendig, die Grundlagen des Management und der "Führungschaoten" zu kennen. Bist jedoch so einer, ist es auch für dich unumgänglich, die Denkweise einer solchen Position zu kennen, damit es sich gut und faul leben läßt.

OK.halt dich fest:

Die Führungskraft

Ist ein Mensch, der nur seine ureigensten Interessen verfolgt. **Viel Geld, Ruhe und Sex während der Arbeitszeit sind seine wichtigsten Ziele**. (Kapitel: Der Umgang mit dem Chef). Dazu benutzt er u.a. folgende Mittel:

Er hat ständig Visionen, wohin das Unternehmen steuern sollte, wie die Abteilung zu führen ist. Diese den Untergeben in einer Art göttlicher Fügung weiterzugeben, wie Moses mit den 10 Geboten, ist eine seiner wichtigsten Aufgaben. Dabei drückt er sich nur wage aus, wie diese zu erreichen sind. Sollen sich andere den Kopf darüber zermartern. Dazu sind die **Abteilungsleiter** schließlich da. Und wenn sie versagen, gibt ein paar auf den faulen Sack. Gesindel.

Diese Neger-Chefs (kleine Abteilungsleiterchen) nehmen sinnlose Veränderungen vor. Hauptsache es bewegt sich etwas. Klappt durch Zufall etwas gut, nehmen sie den Erfolg **für sich** in Anspruch. Ist es eine Pleite oder klappt es nicht, sind die unfähigen Mitarbeiter, die Wirtschaftslage, die Konkurrenz oder das Abteilungs-Arschloch schuld (jeder Chef der was auf sich hält, sucht sich so einen, der sich prügeln läßt).

Dazu fällt mir gerade folgendes Gleichnis ein:

Ein Manager fliegt mit einem Heißluftballon und weiß nicht mehr wo er ist, er hat die Orientierung verloren. Da sieht er unter im Feld jemanden spazieren gehen. Er läßt den Ballon bis auf so ca. 10 Meter sinken und es entwickelt sich folgender Dialog:

Manager: *"Hallo können sie mir sagen wo ich bin? Der Wind hat mich irgendwo hin geblasen"*
Spaziergänger: *"In einem Ballon ca. 10 Meter über mir."*
Manager: *"Sie arbeiten bestimmt in einer Supportabteilung!"*
Spaziergänger: "*Woher wissen sie das?"*
Manager: "*Ihre Aussage stimmt 100%ig und doch kann keiner was mit anfangen."*
Spaziergänger: *"Sie sind bestimmt ein Manager!"*

Manager: "*Stimmt, wie kommen sie darauf?"*
Spaziergänger: "*Sie wissen nicht wo sie sind, woher sie kommen, wohin sie wollen - und immer sind die anderen Schuld!*"

Soviel zum Thema.

Um seine Ruhe zu bekommen, versucht er auch seine Mitarbeiter einzulullen. Und dies geschieht mit den .....

Die Lügen des Managements
.... und was sie in Wirklichkeit denken....

Die Mitarbeiter sind unser höchstes Gut
Deswegen behandeln wir sie auch wie eine Kehrmaschine den Dreck

Meine Tür steht für jeden offen.
Aber nur um ihm Arbeit aufzuhalsen, wenn er seine blöde Grinse rein steckt.

Nach unserem Modell verdienen sie im Vergleich mehr.
Aber reell weniger, damit mehr für mich bleibt.

Unsere Zukunft ist rosig.
Meine Zukunft ist rosig, deine ich wie ein Haufen Kuhmist.

Wer was riskiert, wird belohnt
Mit einem tritt in den Hintern, wenn es schiefgeht. Wenn es klappt, gibt es auch einen Tritt und der Erfolg wird abgegriffen.

In einem haben Jahr sprechen wir uns wieder
Bis dahin haben sie es bestimmt vergessen. Wer weiß, was bis dahin ist.

Wir haben nur die Besten
hehe

Wir belohnen ihre Ideen
Mit ein paar anerkennenden Worten - den Gewinn stecken wir selber ein.

Ich habe keine Gerüchte gehört
und bringe mich schon mal in Sicherheit. Beiß doch in´s Gras, dann verbuche ich dein Gehalt als Gewinn.

letzte Aktualisierung am: 31.05.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Strategien für Angestellte

Dein Chef versucht dich auszupressen wie einen Putzlappen. Gewinnmaximierung nennt man das. Und du bleibst auf der Strecke. Weil in der heutigen Zeit so viele auf der Straße stehen, wird versucht dir einzureden, daß du froh sein sollst, daß du überhaupt noch einen Arbeitsplatz hast. Und mit dieser Angst wirst du dann ausgenutzt.

Kollegen werden entlassen, und die verbleibende Arbeit, wie mit einer Gießkanne an die übrig geblieben Sklaven verteilt. Du machst Überstunden, aber dein Gehalt bleibt das Gleiche. In der Relation scheint es, als würdest du weniger verdienen, stimmts?

Aber dies ist nur eine Sichtweise. Eine andere ist **die 2 stufige Betrachtung der "Reellen Gesamtvergütung pro Stunde**". Und diese wird in der ersten Stufe nicht nur von deinem tatsächliche Gehalt festgelegt, sondern, wenn du es clever anstellst, auch aus folgenden Mitteln:

Dein reeller Verdienst setzt sich demnach zusammen aus:

- Deinem Gehalt
- Zulagen
- Krankenversicherung
- Dienstwagen
- Nach oben korrigierte Reisekostenabrechnungen
- Kaffee, Kekse
- geklautes Büromaterial
- Zulagen zur betrieblichen Altersversorgung
- private Telefongespräche
- Zeitschriften
- Sex im Büro
- Telearbeit
- Surfen im Internet
- Dem Firmenhandy
- Blaumachen
- private Emails
- Nutzen von Büromaterial für Bewerbungen
- Kostenlose Fotokopien
- Schulung für private Weiterbildung
- Die Nutzung des Arbeitsplatzes für ein privates Verkaufsbüro

Ist ja nicht schlecht für den Anfang, oder?

Nun die 2 Stufe:

Es ist es ja auch so, daß man nicht 14 Stunden am Tag konzentriert arbeiten kann. 2 Stunden ist realistisch, und der Rest plätschert so vor sich hin. Habe also kein schlechtes Gewissen, deinem Chef geht es nicht anders. Die meiste Zeit in den Firmen wird mit einer Pseudoarbeitszeit verbraten. Dadurch steigt noch einmal deine "**reeller Gesamtverdienst pro Stunde**" Mehrere Tausender für 2 Stunden Arbeit / Tag. Nutze also diese "Plätscherzeit" weise. Wie? Bist du blöd, so eine Frage zu stellen oder einfach nur einfallslos?

Zur Erinnerung :

Gesamtaufkommen = Wirkliche Arbeit + Pseudoarbeit

Damit die 2 Stunden nicht in einen zu großen Streß ausarten, hier ein paar Tips:

Die Arbeit gekonnt vortäuschen

Berater sein
Wer berät schafft nix, er labert nur rum und läßt machen.

Intelligenter erscheinen
Suche dir ein Gebiet aus, welches dir liegt oder so stumpfsinnig ist, daß jeder schreiend davon läuft, wenn er davon hört - und werde nur 1% besser als der Durchschnitt. 1% reicht aus. Die anderen können es sowieso nicht erfassen, weil es über ihren Wissensschatz liegt.

Auf etwas warten
Mache dich abhängig von der Arbeit anderer Leute, von denen du weißt, daß sie langsam sind. Du kannst dich dann immer wieder herausreden, warum es nicht läuft.

Oft die Abteilung wechseln
Solltest du länger als 2 Jahre irgendwo arbeiten, so ist es unausweichlich daß du dir einige Kenntnisse aneignest. Das ist eine Einladung an jeden, den Mist bei dir abzuladen.

Ständig klagen
Wie schwer du schaffst - aber bitte ohne zu leiden.

Arbeitszeit vortäuschen
Die Jacke am Stuhl hängen lassen und den Computer mit einer Schaltuhr ein- und ausschalten lassen. 5 Minuten vor den anderen kommen und lamentieren, daß du schon seit 5 Uhr da bist. Das Gleiche am Abend - nur anders herum.

Unpünktlichkeit in Besprechungen
Zeigt wie wichtig du bist. Später kommen und kurz vor Schluß übers Handy anrufen lassen. "oh mein Gott" stammeln und verschwinden...

Bewerten anderer Leute Arbeit
Bewerte sonst wirst du bewertet

Arbeit an langfristigen Projekten
Dann macht es nichts auch mal nichts zu schaffen.

Scheinbare Inkompetenz
Blödheit siegt

Sinnlose Aufgaben vermeiden
Die sich irgendeiner ausdenkt, von denen du genau weißt, es interessiert keinen.

Strategische Urlaubsplanung
Hau ab, wenn es brennt.

Umgebe dich mit Versagern
Sehe zu, daß in deinem Umfeld eine NULL sitzt die du für alles verantwortlich machen kannst. Sie sollte zwar zu deiner Abteilung gehören, aber nicht so nahe an deinem Büro sitzen, das es auf dich abfärbt.

Habe immer eine Ausrede parat

Das versucht natürlich jeder, deswegen denke immer daran: Es herrscht Krieg in jedem Büro, in jeder Werkstatt. Jeder ist ein potentieller Gegner, der dir sofort die Lichter aus bläst, damit er an dein Gehalt kommt. Deswegen mein ultimativer Tip: Du mußt die .....

Weicheier austricksen

Das funktioniert am einfachsten mit folgenden geprüften Methoden:

- Schlechte Ratschläge geben - (Laß ihn doch ins offene Messer laufen)
- Die Wahrheit, die dir nützt, weg lassen
- Begleiter beim Mittagessen aussuchen - Sollten immer diejenigen sein, die mehr verdienen
- Informationen zurück halten - Mit besseren Infos an die Macht
- Vergeltung - Nur aus dem Prinzip der Gerechtigkeit (lach lach..)

- Das Viren-Prinzip - Entziehe dich so schnell wie möglich, wenn irgend etwas Negatives vom anderen
  auf dich abfärben kann. Bringe dich in Sicherheit. Betrachte ihn als Pest-Viren-Träger.
- Kollegen in Verruf bringen - ist klar oder???
- Demagoge sein - Auf Dinge, die sowieso schief gehen schimpfen, klagen, mies machen
  und lamentieren. (Du kleiner Hellseher du...)

Blenden was das Zeug hält ....

...ist eine weitere Methode dich in den Augen der Chefs aufzuwerten. Dazu solltest du ...

- Immer Akten in der Hand halten, wenn du über die Gänge schleichst
- Auf deine Kleidung achten
- Immer beschäftigt aussehen. "Keine Zeit - Keine Zeit" solltest du dir anstatt eines "Mahlzeit" angewöhnen
- Gier nach Geld ausnutzen
- Andere für sich, aus dem Prinzip der Effizienz, arbeiten lassen
- Deine Fähigkeiten stark übertreiben - Dies macht jedoch jeder. Um aufzufallen mußt du alles Positive das geschieht in einem direkten kausalen Zusammenhang bringen
- Einschüchterung durch Lärm, Schreien und kontrollierten Wutausbrüchen.
- Die Ehrlichkeit dem Chef gegenüber um jeden Preis vermeiden, wenn er fragt ."Was ist ihre ehrliche Meinung dazu?"
  MeinTip: Du darfst ihm nur gegenüber nur 2 Statements abgeben:

  1. "*Chef - ihre Entscheidungen sind genia*l"
  2. "*Ich habe eine Idee, wie man Papier sparen kann*"

Manchmal ist es unumgänglich, seine Meinung gnadenlos durch zu setzen. Aber wie? Dazu habe ich 2 Methoden ausgearbeitet:

1. Immer das letzte Wort haben.
2. Die Strategie des großen Zusammenhanges erklären

Zu 1. Immer das letzte Wort haben. In Meetings gibt es die diverse Kasperköppe, die ihre Ideen vortragen. Andere sind dafür, andere dagegen. Es entsteht eine riesige Schwachsinns-Diskussion, an der du dich unter keinen Umständen beteiligen darfst. Es entstehen 2 Meinungen. Pro und Kontra - Wie immer. Und wenn alle nach hause wollen, wegen des vielen Kaffees ganz dringend pinkeln müssen und der Rest ständig auf die Uhr sieht, kannst du deine Retter-Nummer abziehen. Du stehst auf: *"Meine Herren, ich habe ihre Ideen, Anmerkungen und Bedenken genau analysiert und denke*

es gibt nur eine Alternative ..... eine Kombination daraus." ... und dann trägst du dein eigenes Konzept vor. Das es mit dem vorher gesagten NICHTS aber auch ÜBERHAUPTNICHTS zu tun hat, ist vollkommen schnurz. Sie merken es nicht, weil sie mit ihren Gedanken sowieso nicht mehr anwesend sind.

2. Kannst du versuchen deine Ideen als Teil des Ganzen zu verpacken. Es ist ein Teil in der göttliche Fügung. Es ist das letzte, aber wichtigste Glied zum Erfolg. Für diese Argumentationsweise mußt du evtl. ein wenig nachdenken, aber es lohnt sich.

Sehe zu, daß du bei Projekten mit arbeitest, die kein überprüfbares Ergebnis hervor bringen.
Ungeeignete sind: Verkauf, Kundendienst, Programmieren, Versand.
Geeignete sind: Strategien erarbeiten, Alles mit "MEDIEN" im Namen, Langfristiges Reengineering, Werbung, Anschaffung

Und noch ein Tip zum Schluß. Mache Sachen erledigen sich von selbst, wenn sie zu lange dauern, weil sich die Bedingungen schon wieder geändert haben.

Mach also langsam.

---

letzte Aktualisierung am: 10.12.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Probleme im Job?

Vor einiger Zeit lernte ich einmal jemanden kennen. Er kam gerade neu in die Firma, in der ich gerade beschäftigt war. In der alten war er frustriert und von allen enttäuscht. Die Chefs waren nur im Gerangel um die Macht beschäftigt. Trafen heute sinnlose Entscheidungen, die morgen wieder aufgehoben wurden. Sie waren nur mit Excel-Sheets beschäftigt und trafen auf deren Grundlagen Entscheidungen über Einstellungen, Kündigungen und Veränderungen. Er sah keine Perspektive, keine Möglichkeit sich weiter zu entwickeln, weil er immer wieder den alten Mist aufgehalst bekam. Er kannte es ja perfekt und konnte die Probleme ruckzuck lösen. Er machte Überstunden, weil es ja so erwartet wurde. Ließ sie verfallen, da sein Abteilungsleiter keine Möglichkeit sah, diese abzufeiern oder auszahlen zu lassen. Frustriert und enttäuscht distanzierte er sich immer mehr, bis er kündigte und verschwand. Interessanter weise ist es mittlerweile in seinem neuen Job genau so.

Sein Nachfolger war hoch motiviert. Fand die Aufgaben überwältigend, eine persönliche Bereicherung und die Entwicklungsmöglichkeiten fantastisch. Er ging raus, zu den Kunden. Verkaufte wie ein Wahnsinniger und wurde von allen gelobt, wie toll er sei. Später wurde er befördert, weil er die Abteilung aus einer absoluten Minus-Kostenstelle in ein Profit-Center umwandelte.

Merkwürdig oder? Kennst du es? Oder kommt es dir nur ein wenig bekannt vor?

Bist du in einer ähnlichen Situation? Dann laß dich trösten. "*Du bist selber schuld*."

Jetzt meinst du dies ist kein Trost, sondern ein bescheuerter Spruch? OK. Reden wir darüber. Doch laß mich, dir erst einmal ein paar andere Betrachtungsaspekte liefern:

"***Was würdest du jetzt, im Moment, lieber tun als vorm Computer zu sitzen und diese Seiten zu lesen?***" Na? Was....? Sicher fallen dir 100erte Möglichkeiten ein. Oder? Genau....und warum tust du es nicht? Du könntest die Kiste aus schalten, heim gehen, dich ins Auto setzen und ab in den Süden fahren. Oder an den Flughafen - und weg bist du.

Wahrscheinlich kommst du nun mit solchen berechtigten Ausreden wie: "*Ich habe keine andere Wahl"* Oder "*Dann bin ich meinen Job los*." Stimmt. Kann sein. Wahrscheinlich sogar. Aber du könntest - wenn du wolltest. Oder?

Aber bei allem was wir tun, rechnen wir uns aus, was es uns kostet. Ständig und unausweichlich. Dabei geht es nicht nur ums Geld, sondern auch um nicht materielle "Kosten" wie Gefühle, Unannehmlichkeiten, Kritik von anderen usw. usf.

Aber in letzter Konsequenz heißt, wie wir eben gesehen haben: "***Ich kann nicht =***

ich will nicht". Und im Umkehrschluß, wenn ich sage***: Ich will es = ich kann es, wenn ich den Preis zu zahlen bereit bin***." Was mich momentan daran hindert, es zu tun - sind nur: **Die Folgen die ich jetzt nicht haben will**. Vielleicht tröstet es dich jetzt ein wenig, wenn ich sage, daß du es dir ausgesucht hast. (Vielleicht auch nicht)

Wenn nicht, machen wir einfach weiter.....

Wenn du auch über deine Situation in der Firma klagst, und dir alles bekannt vorkommt, was meinem Bekannten geschehen ist, dann frage dich doch einmal in einer stillen Stunde***: "Was trage ich dazu bei, daß es so ist.***" Oft ist es so, daß man wie wir oben schon gesehen habe, nicht ganz unschuldig an dem sind, was uns geschieht. Natürlich nicht an allem. Es gibt Situationen die entstehen einfach aus dem Moment heraus. Es geschieht einfach. Die Art, wie du jedoch darauf reagierst, bestimmst du selber. Du hast immer eine Wahl. (Sollte sich das jetzt ein wenig Oberlehrerhaft anhören, dann vergib mir. Das ist halt meine Meinung) Bedenke immer: "***Wenn du einem anderen die Schuld für etwas gibst, dann gibst du ihm damit automatisch die Macht über dich und deine Empfindungen***."

Du hast Streß im Job? Nun, wie entsteht er, der Streß? In einem Buch las ich einmal**: Streß ist JA zu sagen, aber NEIN zu meinen**. Kann es ein, daß es bei dir auch so ist?

Sage einfach mal "*Nein*". Was meinst du was passiert? Ich sage es dir: Nichts. Absolut nichts passiert. Oft denken wir nur über die Folgen nach, die **schlimmstenfalls** eintreten **könnten.** Aber oft ist es nur deine eigene Angst, über die Folgen, die dich antreibt. Und wenn das einer der Chefs spitz kriegt, dann stochert er natürlich mit einem heißen Messer in deiner Angstwunde herum. Je folgsamer du bist, desto leichter hat er es mit dir. Logo, oder?

Bei einer Diskussion, die ich letztens mit bekam, ging es genau um diese Thema. "*Ich habe schon X Überstunden in diesem Monat, und habe keine Chance diese abzufeiern. Wenn ich mal nicht da bin, dann bleibt alles liegen und ich hab hinterher noch mehr zu tun. .....(ich armer....)". "Dann bleibe doch einfach mal zu Hause, oder kommm´ später.."* sagte ein anderer. *"Dann werde ich ausgegrenzt, und komme auf keine Lehrgänge mehr, um mich zu qualifizieren....und lande auf dem beruflichen Abstellgleis..."* Soweit zur Diskussion...

In der logischen Konsequenz heißt daß: Er qualifiziert sich, um noch mehr zu leisten, und um dadurch noch weniger Zeit zu haben, weil er immer mehr machen soll. Genial. Absolut genial.

Im Amerikanischen gibt es einen guten Spruch:

Love it
or leave it
or change it.

Für Urgermanen: "*Liebe es, oder verlasse es oder ändere es*".

Aber höre auf zu klagen und die anderen dafür verantwortlich zu machen. Man könnte fast zu der Meinung kommen, es gibt eine globaler Verschwörung: **DIE ANDEREN**.

Wenn du nun fragst, wie du aus diesem Dilemma raus kommst. Nun entweder kündige oder
studiere die **EgoPower Methoden zum Erfolg für FAULE.**

---

letzte Aktualisierung am: 01.12.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Unternehmerprinzip

Wenn ich anderen die Frage stelle: "*Bist du selbständig*?" höre ich oft "*Nein, das ist mir zu kompliziert*." oder "*Das ist nichts für mich....*" oder ähnlichen Dünnsinn.

Doch mal ehrlich: Du bist nicht selbständig? Stehst nicht auf eigenen Füßen? Wer denkt und entscheidet für dich?

Dabei ist es vollkommen egal, wie du dein Geld verdienst. Ob als Selbständiger oder als Angestellter. Du entscheidest über dein Einkommen und dein Leben.

Damit du es etwas einfacher hast, hier ein paar kleine Tips, wie du noch mehr verdienen kannst.

Hier also die Wege zum Berufserfolg:

- Dein Einkommen ist davon abhängig, ob du einen Nutzen für andere erbringst. Sei es das du Waren oder eine Dienstleistung anbietest. Erst wenn es einen Nutzen für den anderen bringt, bezahlt er dafür.
- Falle auf. Und zwar positiv. Wenn jeder einen Schlips im Büro trägt, dann trage eine Fliege oder lege dir ein einmaliges Merkmal, ein Kennzeichen zu. Sei "**AAA**". Das heißt: "***Anders als andere***" und sei .....
- "**BAA**" Das heißt: "**Besser als andere**". Doch du mußt nicht Weltbester werden. Ein Schritt vor den anderen zu laufen reicht schon aus. Und nimm am Besten dir ein Gebiet, das dir liegt und in dem du dich perfekt auskennst. Fokussiere dich auf dein Thema, wie ein Brennglas das Licht. Dann fällt es dir leicht. Oder nimm ein Thema, das so öde ist, daß sich jeder andere ein Loch ins Gehirn bohren möchte, um die Langeweile ab zu lassen.

Irgendwann verknüpft bei den anderen sich das BAA mit dem AAA und du schwimmst obenauf. Aber paß auf, das du wirklich BAA bist. Ansonsten verknüpft sich jeder Murks der in deiner Umgebung passiert mit dir.

---

letzte Aktualisierung am: 11.01.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die innere Kündigung

Jeder 4 Mitarbeiter verweigert seine volle Leistungskraft, las ich letztens in einer Fachzeitschrift für Führungskräfte, und dort beschrieb man auch gleich, woran der interessierte Manager dies erkennt. Auch wurden hier gleich die Gegentechniken erklärt, um die Sklaven wieder anzutreiben. Um aus diesem Gedankengang zu lernen, (egal auf welcher Seite du stehst) hier der Artikel in Stichpunkten.

Signale des Mitarbeiters

- Intrigen
- Mobbing
- ungerechtes Verhalten (Übereifer oder Coolness)
- ständiger Ärger mit Kollegen oder Kunden
- Desinteresse- Negativismus
- fehlende Hilfsbereitschaft
- Vernachlässigung von Äußerem

Die Arbeitsleistung des Mitarbeiters

- Dienst nach Vorschrift
- Macht nur das Nötigste
- Ist immer knapp an der Zielvereinbahrungsgrenze
- Er beruft sich ständig auf Vorschriften
- Er beschwert sich ständig über die Kunden
- Er sucht den Fehler nicht bei sich, sondern bei Kollegen und Vorgesetzten
- Er tut Kollegen und Vorgesetzen selten einen Gefallen ohne zu murren

Arbeitsverhalten

- Er macht kaum Überstunden, auch wenn viel Arbeit anfällt
- Er schiebt private Gründe vor, wenn er Überstunden machen soll
- Er hat hohe Fehlzeiten und - .
- Er legt große Pausen ein

Persönliche Entwicklung des Mitarbeiters

- Er lehnt die Teilnahme an Weiterbildungsmaßnahmen ab, oft unter Vorgabe privater Gründe
- Er bildet sich in seiner Freizeit nicht weiter und ist allen Änderungen gegenüber negativ eingestellt
- Er versucht nicht sich zu entwickeln, auch wenn sich die Rahmenbedingungen ändern.

Gegenstrategien gegen faule Mitarbeiter
Sei also auf der Hut, wenn sich dein Chef dich mit diesen faulen Tricks dir nähert.

- Er spricht dich offen an und sagt deutlich, daß ihm deine Arbeitsleistung nicht paßt. Er verlangt konkrete Leistungsvereinbahrungen. Er verlangt von dir das Beste und nicht nur das Notwendigste. Er läßt sich nicht mit Standardausreden wie: "Dafür langt meine Zeit wirklich nicht. Ich bin mit 120% ausgelastet."
- Er hält dich an der kurzen Leine. Er schaut öfter bei dir vor, um zu kontrollieren, was du treibst und läßt es sich erklären.
- Er versucht dir längerfristige Zielvereinbahrungen aufzuschwätzen.
- Er lobt dich, wenn du einmal mehr tust als üblich.
- Er überträgt dir Aufgaben, die für deine Abteilung von besonderer Bedeutung sein sollen. So erzeugt er einen moralischen Druck.
- Er droht dir massiv mit

    - Gehaltskürzungen
    - Übertragung von minderwertigen Aufgaben
    - Versetzung
    - Abmahnung und Kündigung

Was du aus diesen Tips machst, liegt auf der Hand .....oder?

---

letzte Aktualisierung am: 19.02.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Bewerbung:
Trotz Absage einen Vorstellungstermin bekommen

Hier noch einen Tip von einem Leser meiner Seiten:

Jemand, der sich bei einigen Firmen "blind" beworben hat (meinereiner) ließ sich von einer Zurücksendung der Bewerbungsunterlagen mit dem üblichen Satz:"*Leider konnten wir Ihre Bewerbung nicht berücksichtigen, da wir uns für einen Ihrer Mitbewerber entschieden haben ... bla, bla*" nicht davon abhalten, trotzdem noch ein Vorstellungsgespräch bei gerade dieser Firma zu bekommen.Wie??

Einfach anrufen und dem Personalchef die erstaunte und ungläubige Frage stellen: "*Wie ist es möglich, daß Sie sich für einen Mitbewerber entschieden haben, ohne mich kennengelernt zu haben???"*

Wenn er dann rumdruckst, weiterfragen: "*War irgend etwas mit meinen Bewerbungsunterlage nicht in Ordnung, ist Ihnen was so negativ aufgefallen, daß Sie mich von vorne herein nicht sehen wollten und kein Gespräch mit mir führen wollten?*"

Daraus entwickelt sich dann meistens ein sehr intensives Gespräch, welches zum Ziel hat, doch noch einen Gesprächstermin zu bekommen.

Wenn das Argument vom Personalleiter kommt*: "Aber wir haben ja jetzt die Stelle schon besetzt*" (so nach dem Motto: "*Eigentlich würden wir Sie ja jetzt gerne nehmen, aber wir haben dem anderen leider schon zugesagt*"), dann sollte folgende Frage kommen:

"*Könnte es sein, daß Sie in absehbarer Zeit diese oder eine ähnliche Stelle nochmals verstärken müssen, da Sie sich ja nach meinen Informationen auf einem starken Expansionskurs befinden?!*"

Hier muß die Antwort JA kommen, denn sonst muß er ja zugeben, daß sich seine Firma nicht entwickelt!!!!"*Ich denke, dann sollten wir uns doch einmal zusammensetzten und uns kennenlernen, O.K.!!??"*

Beim Gespräch kommt dann eventuell heraus, daß dieser Posten sofort verstärkt wird....

Danke für den Tip aus der Praxis.

letzte Aktualisierung am: 23.06.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Besprechungs - Bingo

Du mußt mal wieder zu einer stinklangweiligen Besprechung? OK, hier eine kleine Aufheiterung für dich und deine Kollegen, wenn dein Chef wieder stundenlang, vorne vor sich hin schwafelt.

Erstelle eine Tabelle mit 5x5 Feldern und schreibe willkürlich die folgenenden Begriffe in die Felder. Verteile diese Zettel an deine Kollegen und lausche dem Gesabber des Vortragenden. Mit Sicherheit fallen dann die folgenden Begriffe. Wenn er also einen der Begriffe nennt, kreuzt jeder auf seinem Zettel den Begriff an.

Und wer 5 in einer Reihe hat gewinnt (egal ob horizontal, vertikal oder diagonal) und schreit laut "*Bingo*". So wissen alle wer diese Runde gewonnen hat und der Vorturner freut sich auch darüber, einmal positives Feedback zu bekommen.

Viel Spaß.

Synergie	**Bilateral**	**Zielführend**	**Corporate Identity**	**Chancen Risiken**
kommunizieren	**verheiraten**	**Ball zuspielen**	**Runden drehen**	**Benchmark**
Wert steigern	**Visionen**	**Rund sein**	**TQM**	**focussieren**
Ergebnisorientriert	**Hut aufhaben**	**Global player**	**Schwarzer Peter**	**Target**
schlau machen	**Kundenorientiert**	**Szanario**	**Lifersituation**	**Problematik**

letzte Aktualisierung am: 07.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Es kommt auf die Verpackung an.

Dazu eine kleine Geschichte aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis.

Bei diversen Feiern und Partys füllten wir immer den billigsten Cognac-Fusel (8-12 DM) in edle Cognac-flaschen (20-50 DM) oder wir klebten die Etiketten von normalem Bier auf die Flaschen von alkoholfreiem Bier.

Und das Ergebnis? Bei jahrelangen Joke-Experimenten hat das nie einer gemerkt. Selbst die sonst am lautesten tönen: "*Mit mir könntest du so etwas **nie** machen.. Ich würde es merken*", gingen uns jahrelang auf den Leim. Haha...

Mir und einigen anderen Freunden wurde es damals bewußt: "**Es kommt auf die Verpackung an, und nicht auf den Inhalt**."

Die logischen Konsequenzen daraus?

- Wasche dein Auto, bevor du es verkaufen willst
- Gehe immer ordentlich angezogen ins Büro
- Bewerbungsunterlagen müssen pikobello (am besten von einem Profi verfaßt) aussehen
- u.s.w

Die Mädels wissen das schon seit Jahrhunderten, und benutzen die Methode mit großem Erfolg. Wie?

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Sprache der Manipulation (2).

(externer Artikel von einem Leser)

Bei den durch Manipulation, Unterdrückung und Machtausübung gekennzeichneten Formen der Konfliktregelung wird nicht partnerschaftlich (auf der Ebene gleichberechtigter Partner) kommuniziert, sondern **"von oben nach unten"**. Dabei wird oft die **"Sprache der Manipulation"** angewendet. Neben harten, direkten Formen gibt es auch verschleierte und relativ sanfte Formen solch ungleicher Kommunikation **"von oben herab"**

- Befehlen, kommandieren; "anordnen" gegenüber Gleichberechtigten.
- Warnen, drohen; "ermahnen" oder "Hinweise geben" als sanftere Formen ungleicher Kommunikation.
- Moralisieren, predigen; "zureden" als sanfte Form.
- Lösungen geben; "beraten" oder "Vorschläge machen", ohne darum gebeten zu sein.
- Vorhaltungen machen, belehren; "logische" Argumente bei emotionalen Problemenanführen (z.B. Probleme, Ängste "ausreden" wollen).
- Uber die Person urteilen, die Person kritisieren; widersprechen, ohne den Kommunikationspartner zu (be-)achten; beschuldigen.
- Von oben herab "loben"; "zustimmen", um sich jemand "vom Hals zu schaffen".
- Beschimpfen, lächerlich machen, beschämen.
- Den Gesprächspartner gezielt und/oder mit Objektivitätsanspruch interpretieren, analysieren, diagnostizieren: "So bist du wirklich - das ist nicht nur meine subjektive Meinung, sondern tatsächlich so!"
- Statt zu helfen oder dem Partner die Möglichkeit zu geben, selbst sein Problem zu regeln, ihn "beruhigen", bemitleiden und "trösten"; "unterstüzen", ohne dem Partner seine Autonomie zu lassen.
- Verhören; "forschen" und fragen, ohne den wirklichen Grund der Fragen offen zu nennen (als sanfte Form der Inquisition); etwas "herauskitzeln", was der Gesprächspartner ursprünglich nicht sagen wollte.
- Sich bei unangenehmen Themen/Fragen zurückziehen; ablenken und "aufheitern "; "zerstreuen".

Die **Reaktion** auf manipulative Kommunikation im Sinne der voranstehenden Beispiele ist vielfältig. Diese unangemessenen Formen der Kommunikation aus der "Überlegenheitsposition" heraus können beim anderen - insbesondere wenn er ein Problem oder berechtigtes Anliegen vorbringt - die folgenden Reaktionen hervorrufen; dabei treten diese Reaktionen teilweise in vielfältigen Kombinationen auf:

- Widerstand, Trotz, Rebellion, Negativismus.
- Ärger, Zorn, Feindseligkeit.
- Aggression, Vergeltungsmaßnahmen, Zurückschlagen.
- Lügen; Empfindungen verbergen, "innerer Rückzug".
- Andere beschuldigen, "klatschen"; schwindeln, die Realität "umdeuten", um wieder akzeptiert zu werden.
- Selbst (als Reaktion) dominieren wollen: Herumkommandieren, tyrannisieren.
- Siegen müssen; ungern Kompromisse eingehen, in ständiger Unterlegenheitsangst sein.
- Bündnisse schließen, sich organisieren gegen den oder die anderen ("kollektiven Widerstand " aufbauen).
- Überanpassung, Fügsamkeit, Gehorsam, Unterwerfung bis zum "Speichellecken": Aufgabe der eigenen Identität.
- Einschmeichelung, um Gunst buhlen, "Trittbrettfahrer" werden.
- Angst, etwas Neues zu versuchen; Mangel an schöpferischer Kraft; vorherige Erfolgsversicherung benötigen.
- Flucht in Phantasien, Ausbauen einer "Traumwelt" oder Suche einer anderen bzw. Ersatzwelt (Rockergruppe z. B.).

Die Reaktion des anderen ist abhängig von seiner Interpretation der sprachlichen Äußerung: "Der Ton macht die Musik". Je nach der Haltung, mit der die Äußerung getan wird, kann z.B. (positives) Mitleiden (Solidarität) oder (negatives) Bemitleiden (des Schwächeren durch den Stärkeren) ausgedrückt werden. Manipulatives Kommunikationsverhalten ist nicht geeignet, zu helfen oder zur partnerschaftlichen Lösung von Konflikten beizutragen. Es handelt sich um Kommunikationsformen, die auf Unterdrückung der Konflikt-Kontrahenten abzielen. Beispiele solcher, am Sieg/Niederlage-Modell orientierter Kommunikation sind sogenannte Killer-Phrasen, die darauf abzielen, dem Kontrahenten keine gleichwertige Gegenposition zu belassen, sondern ihn von vornherein in die Position des Unterlegenen zu bringen.

Killerphrasen (wie sie täglich zu beaobachten sind):

- Für sie als (Frau/Eltern/Ehemann/Lehrer) ist es unverständlich, daß sie ...
- Als ... müssen sie ...
- Sie werden zugeben, daß ...
- Es ist doch faktisch so, daß ...
- Auch Sie werden nicht darum herumkommen ...
- Durch Ihre Worte geben Sie zu erkennen, daß Sie ein . . . sind (Zu jemandem, der fachlich-wissenschaftlich nicht über Kenntnisse
- verfügt):
- Wissenschaftliche Ergebnisse haben gezeigt, daß ...
- Wie bei jeder Gruppe können wir auch hier feststellen, daß ...
- Wie doch jeder weiß ...
- Sie können sich doch nicht der Logik verschließen und deshalb ...

- Die jetzige Situation fordert ...
- Als fähiger Manager/Lehrer/Arzt müssen Sie ...
- Nur ... können in einer solchen Situation ...
- Das ist juristisch nicht machbar!
- Dazu fehlt Ihnen die Erfahrung!
- Das ist grundsätzlich richtig, bitte bedenken sie unsere besondere Situation ... .
- Bekanntlich ist es so, daß ...

---

letzte Aktualisierung am: 12.05.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Reihenfolge der Aufzählungen

Betrachte einmal beide Aussagen

- Fritz säuft und ist fleißig
- Fritz ist fleißig und säuft

Welchem Fritz könntest du gefühlsmäßig eher etwas zu trauen?

Deswegen:

- Zählst du Argumente auf, nenne das Beste zum Schluß. Es wird leichter behalten und kingt im Ohr nach.
- Willst du, daß jemand eine Arbeit von dir übernimmt, dann biete Alternativen und nenne die jenige, die er wählen, soll zum Schluß.

---

letzte Aktualisierung am: 12.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Weiterführungstechnik

Dich versucht jemand mit einer negativen Aussage ins Abseits zu stellen?
Dann konter mit der Weiterführungstechnik:

Er greift dich in irgendeiner Diskussion mit den Worten: "*Du bist ja egoistisch*" an.

Anstatt dich nun auf die gleiche moralische Stufe zu stellen, und dich rechtzufertigen, kannst du besser den Weg nach vorne antreten. Sonst ziehst du sowieso immer den Kürzeren, weil du nur reagierst und der andere das Spiel bestimmt...

Eine bessere Antwort wäre :"*Richtig... und ich habe lange gebraucht so zu werden. Damit lebt es sich wirklich geiler....*" Zapp.. ist ihm jede Grundlage entzogen. (Wenn du noch eins drauf setzen willst, dann wirfst du den Ball mit der Ehrlichkeitsfallen-Technik zurück: "*Und wenn du ehrlich wärst, dann würdest du zugeben, das du auch lieber so sein würdest, nicht wahr..*!".)

Also den negativen Ball nicht nur auffangen, sondern auch noch damit herum tönen, daß man ihn gefangen hat, **und froh ist ihn zu besitzen**.

Das zeugt von wahrer Stärke.

---

letzte Aktualisierung am: 25.09.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Manipulations-Zwang

Gerade, beim Mittagessen, hatte ich eine ganz interessante Unterhaltung. Es ging um Werbung für die Parteien zur nächsten Wahl. Und da erzählte mein Tischkollege von einem gut gemachten Werbezettel, und davon, wie verwerflich er die Aufmachung, dieses Zettels fand. Das sei ja die reinst Manipulation.

Erstaunlich, welche Meinungen über die Manipulation in den Köpfen herrschen. Viele denken, es sei eine schlimme Angelegenheit, einen anderen, in seinem Sinne, zu beeinflussen.

Aber Tatsache ist: Wenn wir den Mund aufmachen um irgend etwas zu sagen, dann ist das Manipulation. Selbst wenn wir nur irgendwo in einen Raum rein kommen, verändern wir durch unsere Präsenz das Verhalten, der schon vorhandenen Anwesenden. Manipulation pur.

Wenn wir einem anderen unsere Meinung sagen, fokussieren wir dadurch seine Aufmerksamkeit auf unsere Ideen bzw. unsere Betrachtungsweise. Manipulation in der reinsten Form.

---

letzte Aktualisierung am: 15.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Zauberbrief für Schüchterne

Eine wahnsinnige Kennlernstrategie, fand ich kürzlich, durch einen alten Schulfreund von mir. Er war früher schon immer relativ schüchtern und hatte, solange ich ihn schon kenne, immer Probleme damit, damals Mädels und heute Frauen anzusprechen und kennen zu lernen. Das hinderte ihn natürlich nicht daran, sich immer in Top-Mädels zu verlieben.

Als ich ihn kürzlich wieder traf, hatte er so eine "**10**" an seiter Seite. Wir trafen uns auf ein paar Bierchen und er rückte, zur späten Stunde, mit seinem "Geheimnis" heraus, wie er es trotz seiner Schüchternheit schaffte, an sie heran zu kommen.

Er zeigte mit eine Anzeige, aus einer amerikanischen Zeitung, die dir jetzt einmal übersetzt vorstellen möchte:

Die Frau im Supermarkt ist wunderschön. Ihre Augen, ihr Haar, das angedeutete Lächeln auf den Lippen. Mit ihrem Einkaufswagen fährt sie nur 20 cm an ihnen vorbei. Genauso gut könnten es 20 km sein. Nicht daß sie unannahbar wäre. Da ist dieses Lächeln, das (dem Kenner) eine gewisse Verletzlichkeit signalisiert, welche sie für einfühlsame Ansprachen empfänglich machen dürfte.

Also? Warum sagen Sie nichts zu ihr? Irgend etwas! Vielleicht: "*Haben Sie diese Bluse in der X Boutique gekauft? Ob mein Gemüse wohl für vier Personen reicht? Wo ist die Weinabteilung*?" (Nein. Ja. Da hinten rechts.) Sie denken: "*Wäre jetzt bloß jemand da, der uns vorstellen könnte. Mit Leuten zu sprechen,die ich schon kenne, war für mich nie problematisch."* Sie strebt der Kasse zu. Man könnte sich hinter ihr anstellen. Jetzt oder nie! **Es bleibt beim Nie.**

Neue Szene: Das gleiche Frau. Wieder mit dem Einkaufswagen dicht an Ihnen vorbei. Aber diesmal greifen Sie in Ihre Tasche, reichen ihr einen Briefumschlag und sagen: "*Bitte lesen Sie das, sobald Sie können. Vielen Dank im voraus*." Das war's. Ein mysteriöser Briefumschlag. Eine harmlose Bitte.

Am selben Abend ruft sie an. Sie können an ihrer Stimme hören: Sie fühlt sich geschmeichelt. Ist neugierig.

> Beeindruckt. Wie eine Motte, die sich vom Licht angezogen fühlt. Wie lange Sie wohl den Brief schon mit sich herumtragen? Was Sie an ihr so Besonderes finden? Wo mögen Sie arbeiten? Ob Sie Schriftsteller sind? Genügend Gesprächsstoff. Und dann; "*Hätten Sie Lust auf einen Kaffee? Wie wär's mit einer Einladung zum Abendessen?*" Die richtigen Worte haben gelegentlich Welten versetzt.
>
> Was wir anbieten, ist ein ganz besonderer Einführungsbrief. So brillant geschrieben, derart motivierend, daß nur wenige Menschen seinem Charme widerstehen können. Er funktioniert in Supermärkten, Bars und Discos. Egal ob er von einem Mann oder einer Frau überreicht wird.....

..und da hat er sich gedacht "*Saugute Idee..., das mach ich auch*". Und so hat er sich halt mal einen Abend hin gesetzt und sich so einen Brief gekonnt aus den Fingern gesaugt. Und mit Erfolg, wie man sieht.

Und wenn du nun meinst, das wäre auch was für dich, dann sei halt ein wenig kreativ. Oder nimm den einfachen Weg. Für lausige 100 Euro kannst du deine Kopie des *Zauberbriefes für Schüchterne*, von mir, bekommen.

---

letzte Aktualisierung am: 28.02.02

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Bin ich eigentlich ein guter Liebhaber / gute Geliebte.

extern verfasster Artikel

Anläßlich einer letztlich geführten Grundsatzdiskussion hier meine ultimative Antwort? **JAAAAaaa..., du bist es**. Ich kenne dich zwar nicht, weiß nicht wer du bist, was du machst oder auch sonst kenn ich dich nicht. Aber solltest du dir doch diese Frage einmal stellen bzw. gestellt haben, kann ich dich beruhigen. Du bist es. Ich erkläre dir gerne auch warum:

Es ist schnurzpiepegal. Eine Aussage wie: "*Ich bin gut/schlecht...*", deutet immer auf einen Vergleich hin. Ein Vergleich kann nur bei objektiven Meßergebnissen nachgeprüft werden, wie die Frage, welcher Gegenstand größer ist (oder sonst was ...)

Laß dir nix einreden. Hauptsache ist doch du hast Spaß dabei gehabt.

Dazu ein Beispiel, was ich meine: Vor einigen Jahren hatte ich eine Freundin, mit der hatte alles wunderbar funktioniert. Irgendwann, ich kann dir auch nicht mehr erkären warum, war dort diese klitzekleine Problem. Es liegt wahrscheinlich dem Evolutionsprinzip zu Grunde; Alles ist in Bewegung. Also irgendwann klappte es nicht mehr so wie wir uns das vorgestellt hatten.

Du kennst es bestimmt oder wirst es noch kennen lernen. Jedenfalls wurde es immer komplizierter und irgendwann fragte ich mich, "J*A bin ich denn zu blöd ....oder was ist los*????" Es ging noch ein paar Woche so weiter und dann traf ich irgendwann einmal in der S-Bahn eine Ex-Freundin von mir.

Wir laberten ein bißchen herum, *"Lange nicht mehr gesehen ... "* u.s.w. und dann beim Aussteigen die Aufforderung , komm doch mal vorbei oder ruf mal an .... *"JAU"* dachte ich mir, das wird passieren und schwupps war ich ein Woche später bei ihr. Wir unterhielten uns, alberten rum und auf einmal waren wir ein Knäuel und die Sache wurde haarig.....

Lange Rede kurzer Sinn, es war das phantastische Erlebnis, das ich jemals hatte. Wahnsinnig schön und einfach Klasse. Voller Harmonie und ....(du weißt schon). Jedenfalls wurde mir hier schlagartig bewußt. Es gibt keine absoluten gute oder schlechte Positionen. Es ist immer ein Ergebnis von Wechselwirkungen, Programmen, Ideen, körperlichen Vorlieben und anderem. Ich zog die Konsequenzen daraus....

Mach dir keinen Kopp. Klappts nicht , dann zieh weiter. Es gibt genug zu tun.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der zweite Frühling

Im Mann tickt auch eine biologische Bombe, die so ca. ab dem 50 Lebensjahr aktiv wird. Diese wird "***Der zweite Frühling***" genannt und wird von vielen Ehefrauen mit Sorge erwartet.

Oberflächlich betrachtet könnte man es so einfach nennen. Einige dieser "Bombenträger" klärten mich jedoch darüber auf, wie alles zusammen hängt. Mit meiner wahnsinnigen systemanalytischen Auffassungsgabe abstrahierte ich diese Erkenntnisse zu folgender Aussage:

Es stimmt nicht, daß ab 50 auf einmal die Biochemie im Körper durcheinander kommt, sondern es ist so, daß sich fast jeder in dem Alter die Frage stellt: "*Ist es das, was ich wirklich vom Leben will*?" Ein kurzes ehrliches, objektives (??) Nachdenken bringt es dann an´s Licht: "*Wenn alles so weiter läuft, dann ist der Rest meines Lebens der ultimative Griff in den Gulli*.". Und die logische Konsequenz ist, bei genügend Mut oderVerzweiflung, dann die unter dem Namen "**zweiter Frühling**" ganannte Verhaltensweise.

Deswegen, tue dir ganz persönlich einen großen Gefallen und sage dir folgenden Satz jeden morgen direkt nach dem Aufstehen 20 mal vor: "***Ich tue alles was mir gefällt sofort - und schiebe nichts auf. Ich lebe mein Leben heute - und nicht erst ab 50***."

.... und handle danach.

---

letzte Aktualisierung am: 30.06.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Das perfekte Paar

Es waren einmal ein perfekter Mann und eine perfekte Frau. Sie begegneten sich, und da ihre Beziehung perfekt war, heirateten sie.Die Hochzeit war einfach perfekt. Und ihr Leben zusammen war selbstverständlich ebenso perfekt.

An einem verschneiten, stürmischen Weihnachtsabend fuhr dieses perfekte Paar eine kurvenreiche Straße entlang, als sie am Straßenrand jemanden bemerkten, der offenbar eine Panne hatte. Da sie das perfekte Paar waren, hielten sie an, um zu helfen.

Es war der Weihnachtsmann mit einem riesigen Sack voller Geschenke.Da sie die vielen Kinder am Weihnachtsabend nicht Enttäuschen wollten, lud das perfekte Paar den Weihnachtsmann mitsamt seiner Geschenke in ihr Auto. Und bald waren sie daran, die Geschenke zu verteilen. Unglücklicherweise verschlechterten sich die (ohnehin schon schwierigen) Straßenbedingungen immer mehr, und schließlich hatten sie einen Unfall.

Nur einer der drei überlebte. Wer war es?

(Die Antwort steht weiter unten)

Es war die perfekte Frau. Sie war die einzige, die überhaupt existiert hatte.
Jeder weiß, daß es keinen Weihnachtsmann gibt, und erst recht keinen perfekten Mann.

Für Frauen endet dieser Artikel E-mail hier. Männer bitte weiter unten weiterlesen.

Wenn es also keinen Weihnachtsmann und keinen perfekten Mann gibt, muß die perfekte Frau am Steuer gesessen haben.
Das erklärt, warum es einen Unfall gegeben hat.

Wenn du übrigens eine Frau bist und dies liest, wird dadurch noch etwas bewiesen: Frauen tun nie das, was ihnen gesagt wird.

---

letzte Aktualisierung am: 30.11.98

* zurück zur Übersicht *

* EMail an EgoPower *

Der Männerabend

Ein echt nervendes Vorurteil vieler Frauen klingt etwa so: "*Wenn Männer unter sich sind, benehmen sie sich wie geistlose Hirnis*". Dann schwafeln sie nur noch über Frauenärsche, Fußballspiele, trinken Bier und reißen geschmacklose Witze. Hiermit möchte ich die Gelegenheit nutzen, um ein für allemal klarzustellen: **Ihr habt vollkommen recht**!

Warum aber unterdrücken selbst intelligente, charmante Kerle wie ich im gemütlichen Beisammensein mit ihresgleichen jegliche Spurenelemente von Zivilisation? Ganz einfach: **Weil wir uns auf diese Art entspannen**! So kompensieren wir den Druck, den wir uns überdie Jahrtausende als das vermeintlich starke Geschlecht selbst auferlegt haben.

In diesen verschwörerischen Geheimbündnissen mit anderen Kerlen entlaste ich mein Hirn durch Nichtbenutzung!

Dann reiße ich mit den Zähnen den Korken aus der Sektflasche und erzähle meinen grölenden Kumpels, wie ich neulich beinah mal eine Frau nicht rumgekriegt habe. Ist natürlich gelogen, aber das tut eh nichts zur Sache. Es geht hier in erster Linie darum sich von den vielfältigen Anforderungen zu erholen, die das Leben tagsüber an uns stellt. Der lockere Herrenabend ist also für uns eine überlebensnotwendige Tradition, auf die wir nicht verzichten können.

Nicht, daß Frauen per se ausgeschlossen wären - im Gegenteil! Wir haben prinzipiell nichts gegen weibliche Anwesenheit, aber das Problem ist Ihr seid mental noch nicht soweit. Euch fehlt noch der aufrichtige Wille, regelmäßig den eigenen Verstand zu überlisten, um sich in Wort und Tat mal wieder zu gebärden wie Volltrottel. Und da ich euren lautstarken Widerspruch schon aus der Ferne höre, will ich gleich eines klarstellen: Bauchtanzkurs und Besuch des Ohnsorg-Theaters gehören nicht dazu. Laßt mich also zusammenfassen.

1. Kein Mensch besitzt nur guten Geschmack. Und
2. Die sogenannte Stilsicherheit ist was für verklemmte Langweiler.

Ich z. B. habe Schachspielen genauso lieb wie Flaschendrehen, Disco-Bowling ist mindestens so cool wie eine Poy-Lichtenstein-Ausstellung, und italienische Opern sind mir fast so willkommen wie American-Football-Spiele. Selbst die Holzhammerkomödien der Farelly Brothers erscheinen mir nicht weniger verehrenswert als die Filme von Woody Allen. Kurz:

Es gibt bei mir kein „**Entweder-Oder**", sondern nur ein „**Alles zu seiner Zeit**".

Sich ab und an mit reinem Gewissen unter seinem Niveau zu amüsieren, ist eines der ganz wenigen Dinge in dieser Welt, die Männer den Frauen wirklich noch voraushaben. Und natürlich weiß ich, warum das so ist: ,,Frau" hat lange genug geschuftet, um in dieser Männerwelt ernst genommen zu werden. Trotzdem gibt es einige Hinweise, die andeuten, daß ihr bereit seit, euch und das Leben zwischendurch ein bißchen lockerer zu nehmen.

Einer dieser Hinweise heißt Cameron Diaz. Diese Frau sieht mitnichten besser aus als andere Blondinen und ist auch keine besonders herausragende Schauspielerin - ja, sie hat nicht mal den angeblich für Männer so wichtigen Mörderbusen. Dafür kann sie auch abseits der Kameras über sich selbst lachen und macht außerdem in ihren Filmen bei jener Art von groben Scherzen mit, die ihren weniger souveränen Kolleginnen die Karriere kosten würden. Cameron - da bin ich sicher - kann ihre Bierflasche mit dem Feuerzeug öffnen, weiß, wo man bei splitternackten Stripteasetänzern den Geldschein versenkt, und kann unsportlichen Jungs mit einfachen Sätzen die Abseitsregel erklären. Zu denen zähle ich zwar nicht, aber für diese Art Nachhilfe würde ich einen Gedächtnisschwund in Kauf nehmen.

Ach ja, ein interessanter Nebenaspekt der Fähigkeit zu Offenheit und Selbstironie soll hier nicht verheimlicht werden:

Wer als Frau auch seine einfachen Instinkte auslebt, schlägt in der Männerwelt ein wie ein heißersehnter Meteorit

Ich warte täglich auf den großen Aufprall...

Aus "Freundin 4/99 Seite 11"

---

letzte Aktualisierung am: 02.02.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Standpunkte

Kürzlich gab es in der Bild-Zeitung zwei Artikel, die ich euch hier kommentarlos wiedergeben möchte.
Sie zeigen auf lustige Weise auf, daß man alles aus verschiedene Sichtweisen betrachten kann. Also

Warum es besser ist, ein Mann zu sein.

Die Schlange vor deinem Klo ist viel kürzer.
Deinen Freunden ist es egal, ob du zunimmst.
Du kannst dein T-Shirt ausziehen, wenn es zu heiß ist.
Wenn du mal laut wirst, gilt es als Zeichen von Stärke.
Alle Orgasmen sind echt.
Dein Hintern ist kein Faktor bei Vorstellungsgesprächen.
Du weißt quasi von Geburt an Bescheid über Autos, Fußball und Panzer.
Du brauchst keine Tasche mit dir rumzuschleppen.
Du kannst duschen, dich anziehen und frühstücken in 10 Minuten.
Du kannst Kanzler werden.
Wenn dir eine Frau unsympathisch ist, ist es kein Hindernis für guten Sex mit ihr.
Keiner deiner Arbeitskollegen schafft es, dich zum Weinen zu bringen.
Deine Unterwäsche kostet 15 Mark (im Dreierpack).
Wenn jemand mit dem gleichen Pullover auf eine Party kommt, kannst du trotzdem noch sein Freund werden.
Du kannst Kondome kaufen, ohne daß der Verkäufer sich dich nackt vorstellt.
Du brauchst dich nicht an Geburtstage zu erinnern.
Es beunruhigt dich nicht, wenn jemand hinter deinem Rücken über dich spricht.
Du kennst 20 verschiedene Methoden, ein Bier zu öffnen.
Du behältst pro Tag nur einen Gemütszustand.
Du kannst theoretisch in kürzester Zeit die Weltbevölkerung verdoppeln - mit deinen 400 Millionen Spermien (pro Orgasmus).

20 Gründe, warum es doch besser ist, eine Frau zu sein:

Du kannst komplexer denken (Die Gehirnhälften arbeiten besser zusammen).
Du bist nicht so wehleidig.
Du kannst bestimmen, wer wann Vater wird.
Du bekommst keinen Bierbauch.

Du fährst besser Auto, das ist statistisch bewiesen.
Wenn du pinkelst, guckt dir keiner zu.
Du kannst nach einer durchzechten Nacht Make-up auftragen.
Du darfst ruhig mal hilflos sein.
Wenn du Strapse trägst, hält dich niemand für pervers.
Du weißt, was Gefühle sind - und wie man darüber spricht.
Du kannst dich stundenlang ganz allein amüsieren - beim Shoppen, am Telefon und im Bad.
Wenn du blau machst, hast du viel glaubwürdigere Ausreden.
Du kannst mit Augenaufschlag und Minirock jeden um den Finger wickeln - Männer sind ja so einfach gestrickt.
Du kannst Kanzler-Gattin werden.
Du kannst beim Sex nachdenken und einen Orgasmus vortäuschen.
Du kannst dramatisch werden, ohne daß es dazu einen triftigen Grund braucht.
Du brauchst deine Restaurant-Rechnung nur selbst zu bezahlen, wenn du willst.
Wenn du mal laut wirst und weinst, bekommst du Blumen.
Du kannst ihn total aus der Fassung bringen, wenn du sagst: "*Ups, ich hab' ja vergessen, mein Höschen anzuziehen...*"

---

letzte Aktualisierung am: 18.02.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Dinge, die man beim Sex nicht sagen sollte

1. Vielleicht sollten wir doch das Licht ausschalten.
2. Weckst du mich auf, wenn du fertig bist ?
3. Schnauf doch nicht so !
4. Aber ich hab mir doch gerade erst die Zähne geputzt
5. Habe ich eigentlich die Videokamera erwähnt ?
6. Ich will ein Kind.
7. Habe ich eigentlich die Pille genommen ?
8. Wenn du das Rauchen aufgeben würdest, hättest du auch mehr Ausdauer.
9. Hoffentlich siehst du auch noch genauso gut aus, wenn ich wieder nüchtern bin.
10. Du bist fast so gut wie mein Ex.
11. Schön, einmal eine Frau im Bett zu haben, die man nicht aufblasen muß.
12. Meine Ex konnte viel länger.
13. Vielleicht hätten wir doch Erika Berger fragen sollen.
14. Ich besorg´s mir jetzt doch besser selbst.
15. Was gibt's zum Frühstück ?
16. Du bist so gut, du könntest das professionell machen.
17. Wann darf ich dich meinen Eltern vorstellen ?
18. Habe ich dir eigentlich von meiner Geschlechtsumwandlung erzählt ?
19. Mit ein paar mehr Leuten würde es viel mehr Spaß machen
20. Denk dir nichts dabei, ich lackiere meine Nägel immer im Bett.
21. Es wäre besser, wenn du dir eine Tüte über den Kopf ziehen könntest
22. Habe ich eigentlich erwähnt, daß meine Oma in diesem Bett gestorben ist

---

letzte Aktualisierung am: 02.09.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Geheimnisse der Männer- WG

Nach der Geburt muß der Mann noch genau zweimal in seinem Leben einen wärmenden, schützenden Schoß verlassen. Das erstemal, wenn er sein Kinderzimmer räumt. Das zweitemal, wenn er seine kuschelig-miefige Junggesellen-WG verläßt, um mit einer Frau zusammenzuleben. Für viele Männer ist dieser Schritt das wahre Geburtstrauma. Denn die Männer-WG ist ein friedlicher, idyllischer Ort, eine arkadische Landschaft aus verstreuten Tennissocken, Bundesliga-Stecktabellen, getrockneten Zimmerpalmen und Sophie-Marceau-Plakaten. Der Schock ist groß, wenn wir aus diesem Paradies vertrieben werden.

Vielleicht läßt sich die Männer-WG am besten anhand ihres spirituellen Mittelpunktes erklären. Es ist der Bierkasten. Oder, richtiger: Die Kasten Bier. Ganz egal, ob aus diesem getrunken wird, oder nicht - es geht immer darum, "einen Kasten Bier im Haus zu haben". Dieser Kasten Bier ist der augenfällige Beweis einer grundehrlichen, geradezu bauarbeiterhaften Bodenständigkeit, die wir uns trotz unserer lahmen Schlipsträger-Jobs bewahrt haben. Ein Mann braucht einen Bierkasten,um einem anderen Mann seine Zuneigung auszudrücken: "Komm doch mal vorbei, wir haben auch `n Kasten Bier im Haus."

Der Kasten dient außerdem als Legitimation aller möglichen Aktivitäten, die ohne ihn ziellos, ja läppisch erscheinen würden: "Dann trommeln wir ein paar Leute zusammen, schnappen uns einen Ball, gehen in den Park, und wir bringen einen Kasten Bier mit."

Zum Kasten Bier gehören in der Männer-WG zahlreiche Rituale, etwa das, keinen Flaschenöffner zu haben, um die Flasche wortlos mittels Feuerzeug, Rohrzange, Tischkante oder am Kasten selbst zu öffnen - wobei die letzte Variante sicher die schönste ist, der Kasten Bier als vollkommenes geschlossenes System. Kein Wunder übrigens, daß man Männer, die lange in Männer-WGs gelebt haben, oft an einer kronkorkenförmigen Narbe unter der Fußsohle erkennt.

Mit dem Kasten Bier, dessen Bedeutung gar nicht zu überschätzen ist, hängt ein anderes Männer-WG-typisches Phänomen zusammen. Was den Protestanten ihr Kirchentag, den Ravern ihre Love-Parade, den Telekom-Aktionären ihre Hauptversammlung, das sind den in WGs organisierten Männern die internationalen Fußballturniere EM und WM: ein großes sinnstiftendes Gemeinschaftserlebnis.Allein das Bewußtsein, daß es sich zur selben Zeit Millionen andere genauso mit Erdnußflips und einem Kasten Bier vor dem Fernseher gemütlich gemacht haben, schafft jenes quasi-erotische Zusammengehörigkeitsgefühl, das man sonst nur durch Einnahme von Ecstasy oder die Ausschüttung einer schönen Dividende erreicht.

Fast so wichtig wie der Kasten Bier ist der blaue Müllsack. Er reduziert nicht nur die

Gänge zum Container auf einen pro Monat, er garantiert auch, daß der Kontakt zu den Eltern nicht völlig abreißt: Etwa alle sechs bis acht Wochen schleppen WG-Männer ihre Schmutzwäsche in dem von innen feucht beschlagenen blauen Müllsack zu Mama. Denn die Männer-WG hat keine Waschmaschine oder benutzt sie nicht. Das hat nichts mit Faulheit zu tun, ebensowenig wie die diversen Sedimentschichten Schmutzgeschirr.

Vielmehr kommt es in Männer-WGs zu einer physikalischen Anomalie von kosmischen Ausmaßen: Das Gesetz, daß Energie nicht verloren gehen kann, wird in jeder Männer-WG tagein, tagaus aufs neue widerlegt. Energie wird hier spurlos abgesaugt, bis selbst der größte Ehrgeizling seine Aktivitäten darauf beschränkt, eine Kuhle in die Fernsehcouch zu sitzen und ab und zu "machen wir morgen" und "bloß keinen Streß" zu nuscheln.Wenn überhaupt, denn nach jahrelangem Zusammenwohnen beschränkt sich die verbale Kommunikation in der Männer-WG zumeist auf verschiedene Intonationen des Koseworts "Alter". "Alter" ohne Betonung bedeutet: "Hallo, wie geht's, wie war dein Tag?" "Alteeer", gedehnt: Ausdruck großer Begeisterung und Anerkennung, etwa wenn ein Mitglied der WG Pizza geholt hat. "Alter!", nachdrücklich: Du stehst im Bild. Man merkt schon, in der Männer-WG herrschen vorzivilisatorische Zustände.

Viele dort praktizierten Verhaltensweisen sind nur als tiefverwurzelter Aberglaube zu erklären: Nie den Klosettdeckel runterklappen, das bringt Unglück! Die hinteren Regionen des Kühlschranks sind geschützter Lebensraum für mutierte Nahrungsmittel und für Menschen tabu!

Comic-Lektüre erleichtert den Stuhlgang! Das heikle Thema Toilettenlektüre hat in diesem Zusammenhang besondere Beweiskraft: Wir Männer wollen es uns überall so gemütlich wie möglich machen. Wir werden von einem Nesttrieb gesteuert, wie er in der Tierwelt kein zweites Mal vorkommt. Wir haben den Schrebergarten, die Eckkneipe und die Business-Class erfunden, damit wir es überall schön heimelig haben: in der "Kolonie kleine Zuflucht", in "Lothi's Präpelstübchen", in der "Executive-Lounge". Und eben in der Männer-WG.

Aus diesem Biotop werden wir jäh herausgerissen, wenn wir zum ersten Mal in unserem Leben mit einer Frau zusammenziehen. Als unsere Männer-WG von der Faust der heterosexuellen Anziehung zerschmettert wurde, ereilte alle meine Freunde dasselbe Schicksal: Frauen, die in das Zusammenleben uns vorher völlig unbekannte Komponenten hereinbrachten. Vor allem kalte, schneidende Vernunft: "Wieso einen ganzen Kasten? Das trinken wir doch nie!" Früher kauften wir Lebensmittel stückweise im Spätkauf der Tankstelle, jetzt bekommen wir Einkaufszettel an die Hand, die in der Reihenfolge der Warenregale im Verbrauchermarkt geordnet sind. Vorbei ist es auch mit der geradezu Biolekschen Harmoniesucht, die wir aus der Männer-WG gewöhnt waren. Zum ersten Mal stellen wir fest, daß man Probleme auch anders lösen kann, als sie vorm Fernseher oder auf dem Klo auszusitzen. Wir

lernen, daß es außerhalb der Männer-WG nicht zur Versöhnung reicht, dem anderen ein blutiges Steak zu braten.

Am gravierendsten aber ist das Ende der Gemütlichkeit. In der Männer-WG amen Kumpels vorbei ("Habt ihr `n Kasten Bier da?"), heute haben wir Gäste. Wir werden plötzlich gezwungen, uns Gedanken zu machen über Tischdecken, Menüabfolgen und Gesprächsstoff, wo früher die Pizza aus dem Karton alle drei Probleme auf einmal löste ("Mann, ist die Pizza heute wieder schmierig." - "Kannste laut sagen." - "MANN; IST DIE PIZZA...",usw.).

Während der Mikrokosmus Männer-WG sich selbst genug ist, geraten wir nun ständig mit der Außenwelt in Berührung: mit Theatern, Museen, Einrichtungshäusern und mit den Müllcontainern hinten auf dem Hof. Erst im Zusammenleben mit einer Frau werden wir langsam zu funktionstüchtigen Mitgliedern der sozialen Gemeinschaft. Aber diese Evolution vom Höhlenbewohner zum Homo lebensgefaehrtiensis ist ein schmerzhafter Prozeß, der uns viele Opfer abverlangt: Zum Beispiel Kurts Hemden-Trick, der einem das Bügeln ersparte: ein ungebügeltes Hemd einen Tag lang unter einem Pullover anziehen, so daß es am nächsten Tag nicht mehr ungebügelt aussieht, sondern so, als sei es gebügelt worden und dann am Körper zerknittert. Nun kann man das Hemd noch zwei Tage ohne Pullover anziehen! Wir haben ihn dafür bewundert, Beate hat ihm nahegelegt, einen Bügelkurs zu belegen. Frank pflegte seinen Sessel so vor den Fernseher zu schieben, daß er den Fuß bequem auf den Fernsehtisch auflegen konnte, um mit der nackten Zehedie Programme zu wechseln und die Lautstärke zu regeln. Eine schöne,körperliche Form von Interaktivität, eine symbiotische Einheit von Mensch und Medium, die langen Fernsehabenden eine geradezu metaphysische Qualität verlieh.

Karla hat einfach neue Batterien für die Fernbedienung gekauft, nachdem sie zusammengezogen sind.Vorbei die Zeiten, da wir uns mit dem heißen Eierwasser einen zeit- und energiesparenden Beuteltee aufgossen. Noch schwerer aber fällt es uns, Nudeln plötzlich ohne Hilfe der Küchendecke zu kochen. In unserer Männer-WG hatten wir nämlich einen genialen Trick entwickelt, auf den man in Christiane Herzogs Kochstudio lange warten kann: Um festzustellen, wann Spaghetti fertig sind, nimmt man ein paar aus dem Topf und schleudert sie an die Decke. Fallen sie wieder herunter, so sind sie noch zu hart. Bleiben sie kleben, sind sie genau richtig.

Bon appetito!

---

letzte Aktualisierung am: 02.09.99

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Magic Touch

Unser größtes Organ..ist...? Unsere Haut. Ausgerüstet mit ein paar Millionen Berührungssensoren, meldet es jeden Kontakt sofort zu unserem Gehirn. Wie wir ja schon wissen, ist unser Gehirn so aufgebaut, das jede Sinnesreizung sofort irgendwelche Gefühle erzeugt. Berührungskontakte auf der Haut, sofern sie nicht schmerzhaft sind, werden als angenehme Zustande erfahren. Aber das nur, wenn wir frei damit umgehen können und uns dies nicht durch körper- und lustfeindliche (Kirchen)Programme umgedeutet worden ist.

Im ursprünglichen Sinne sind Berührungen immer lustvoll und angenehm. Kleine Kinder und Katzen wissen da instinktiv und wenn ihnen danach ist, kommen sie einfach an und wollen gestreichelt und geschmust werden.

Also, wenn du mal wieder so richtig down bist, versuch dich mal mit einer Streichel- und/oder Wohlfühlmassage verwöhnen zu lassen. Und aller Stress verfliegt in wenigen Minuten.

Auch normales Hände auflegen, von einem Partner bei Kopfschmerzen, Migräne und sonstigen Verspannungen reicht oft schon aus, um die Symptome zu verringern. Dabei werden keine geheimnisvollen magischen Schwingungen übertragen, und man braucht keine Tricks oder erweiterte Fähigkeiten. Nein nur selber ruhig werden, die (nur keine kalten) Hände aufzulegen und beide ein wenig zu entspannen, reicht meist schon aus, um dem Körper dadurch die Möglichkeit zu geben, sich selber zu helfen bzw. Kräfte zu sammeln und ein wenig zu regenerieren.

Und wenn du nun noch ein paar Tips haben möchtest, wie eine Wohlfühlmassage am Besten durchgeführt wird. Bitte schön:

- Sollte der Raum eine angenehme Temperatur haben.
- Derjenige der massiert wird, soll entspannt liegen können.
- Derjenige der massiert, darf keine kalten Hände haben, und sollte
- darauf achten, daß die Haut des Massierten durch ein wohlriechendes Massageöl
  immer geschmeidig bleibt.
- Evtl. das Licht etwas abgedunkelt ist und ggf. leise Musik (Meditationsmusik) läuft
- Dann kann es auch schon los gehen. Derjenige der massiert, sollte nun nur noch darauf achten, daß der Haukontakt niemals abreißt und die Bewegungen immer in einer harmonischen Form erfolgen.
- Die Arme und Beine immer mit leichtem Druck zum Körper hin massieren, und ohne Druck zurück (Ausstreichen)
- Ansonsten müßt ihr Euch einigen, wie es Euch am Besten gefällt.

- Und/Oder ihr besucht einmal einen Kurs, oder holt euch in der Bücherei ein Buch darüber und
- Habt einfach Spaß dabei/daran.

---

letzte Aktualisierung am: 09.02.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Zusammen alt werden?

Unmöglich sage ich jetzt einmal .. spontan. Denn , es geht überhaupt nicht.

Weil im statistischen Mittel, bei den meisten Paaren der Mann ca. 3 Jahre älter ist und ca. 7 Jahre früher stirbt. Jede Frau sollte sich also von Anfang an im klaren darüber sein, daß sie höchstwahrscheinlich, die letzten 10 Lebensjahre alleine verbringt.

Wenn es aus der Sicht der Frau eine "Liebesheirat" war.. (Sie liebt das Geld) dann kann das OK sein. Sollte es dir aber nicht ums Geld gehen, sondern es eine wirkliche "Liebesheirat" sein, dann rechne es mit ein. Die letzten 10 Jahre hockst du dann alleine zu Hause.

Der Ausweg? Nimm einen mindestens 10 Jahre jüngeren.

---

letzte Aktualisierung am: 16.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wie du von deinen Schulden runter kommst.

Solltest du einen Haufen Schulden haben, dann versuche nicht diese ***so schnell*** wie möglich abzutragen. Das sähe dann nämlich so aus:

Nehmen wir einmal an, du wärst absolut Pleite hättest auch noch 50.000 DM Schulden. Die könntest du im 10 Jahren zurückzahlen, wenn du ranklotzt wie ein Blöder.

"10 Jahre durchgehend schaffen und dann hättest du NICHTS"

Ich sage dazu. *"**Nichts** zu haben ist kein Ziel. Nichts zu haben ist große Kacke. Und dafür auch noch 10 Jahre arbeiten? Nein.. Danke.."*

Versuch es lieber mit der 50%-Regel. Nimm 50% von dem was du zurück zahlen kannst und lege es an, und die anderen 50% zahlst du zurück. OK - nach 10 Jahren hast du immer noch 25.000 DM Schulden, aber auch 25 Mille auf dem Konto. (Ohne eine Zinsbetrachtung)

Und das ist ein Ziel, für das man arbeiten kann. Oder?

---

letzte Aktualisierung am: 02.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der führende Kopf.

OK, du willst dich selbständig machen, bist aber auf keinem Gebiet ein Profi. Will damit sagen, du hast keine besonderen Kenntnisse; keine reichen Eltern gehabt; nur einen Hauptschulabschluß; usw.

Du Glücklicher! Damit gehörst du zu denen, die das Zeug zum Manager besitzen.

Werde ein führender Kopf von einer kleinen Gruppe, die du organisierst und die alle die Fähigkeiten besitzen, die du benötigst um mit einem "Supergeschäft" ganz nach oben zu gelangen. Überlege welche Entlohnung du deinen Mitarbeitern anbieten kannst. Oft muß es noch nicht einmal Geld sein. **Ganze Konzerne werden so geführt**. Die "führenden Köpfe" stellen Leute ein, ernten den dicksten Brocken und die Mitarbeiter die Ahnung haben und die "Detail-Work" durchführen bekommen einen Tritt oder werde mit einem Hungertuch abgespeist.

Einer dieser **"Looser"** der es mit dieser Methode geschafft hatte war.....**Henry Ford.**

Also los. Du siehst, du bist in der besten Gesellschaft. Die Ärmel hoch gekrempelt, die passenden Leute gesucht und .....

..... viel Spaß in der Südsee.

---

letzte Aktualisierung am: 04.05.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Dyna-Magic

Hier ist er nun der Wahnsinns-Artikel. Mit dem Inhalt dieser Seiten kannst du alles, aber auch wirklich alles, was du dir nur wünscht bekommen. Als rationeller Mensch denkst du dir nun bestimmt: "*Der verkohlt mich*" und "*Was labert der denn jetzt für einen Müll*.". So denken die meisten. Doch ein Mensch, frei von hinderlichen Selbsbeschränkungen und von mentalen Limitationen würde nur fragen "*Wie? Wie geht das?*".

Der Name dieses Artikel "**Dyna-Magic**" wurde von mir so gewählt, weil die Erfüllung deiner Wünsche mit fast 100%iger Sicherheit erfolgt. Fast wie durch Magie. Doch es ist nichts Magisches darin. Die Methode basiert auf ganz "normalen" Überlegungen, auf die jeder kommen kann, wenn er sich nur die richtigen Fragen stellt.

Doch um mit dieser Methode zu arbeiten braucht es eine mentale Bereitschaft und einige Glaubensvoraussetzungen. Derjenige der diese Methode anwenden will muß:

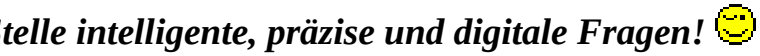
- Genau wissen, was er will.
- Muß überzeugt sein, das er es bekommen kann.
- Muß glauben, das er erreichen wird .
- Verfolgt (mit der folgenden Methode) mit Leidenschaft sein Ziel.
- Und lernt aus der Vergangenheit und seinen Erfahrungen.

Und wenn diese Voraussetzungen erfüllt ist, dann steht dem Weg zum Erfolg nichts mehr im Wege.

Jetzt bist du bestimmt gespannt, welche "geheimnisvolle" Methode ich dir jetzt präsentiere, nicht wahr? Aber du mußt dich noch einen Moment gedulden. Denn zwei maßgeblich daran beteiligte Denkmodelle muß ich dir wieder in Erinnerung rufen. Das Puzzle-Denkmodell und das Handels-Prinzip.

Im Puzzle-Denkmodell beschrieb ich, daß alles was wir tun irgendwie mit allem anderen, was uns umgibt, zusammen hängt. Und immer haben wir mir Menschen zu tun (zumindest meistens, es sei denn du bist ein Einsiedler), die auch wiederum Wünsche und Bedürfnisse haben. Aber nicht nur das. Sie haben auch manchmal die Ressourcen, oder können dir das geben, was du brauchst um glücklich und zufrieden leben zu können. Oder sie haben etwas, was du brauchst, um dein Ziel zu erreichen, und/oder umgekehrt. Also muß man sich nur noch handels-einig werden. Ist doch ganz einfach, nicht wahr?

Die ultimative ***Dyna-Magic-Methode***, zum Erreichen fast all deiner Ziele, könnte man in ein oder zwei Sätzen beschreiben:

Stelle intelligente, präzise und digitale Fragen! 
Bitte einfach um das, was du dir wünscht, bzw. um das, was du brauchst.

Ich sehe jetzt schon dein enttäuschtes oder vielleicht auch verwundertes Gesicht vor meinem geistigen Auge. Aber denke einmal nach. Wenn jeder irgend etwas besitzt, was er gegen etwas anderes eintauschen kann, dann muß man nur noch zusammen kommen und sich einigen. Und der schnellste Weg dazu sind Fragen.

Doch was *sind "intelligente, präzise und digitale Fragen*". Wie fragt man richtig? Ganz einfach. Man erkennt solche Fragen an den Resultaten, die man damit erzielt.

Ich meine nicht das du betteln oder winseln sollst. Und auch nicht, das dir irgendjemand etwas, in einem Akt der Barmherzigkeit, gibt. Nein, deswegen sage ich ja auch "intelligente" Fragen. Und die zu stellen, werden wir jetzt erlernen.

Zum richtigen fragen mußt du nur folgende Punkte beachten:

- **Stelle intelligente, präzise und digitale Fragen!**
  Vermeide schwammige Fragen, bei denen der andere etwas erraten muß. Er kann keine Gedanken lesen. Also erwarte es auch nicht. Frage präzise nach dem was du willst und stelle deine Antwort so, daß er mit "*JA*" oder "*Nein*" antworten muß.
- **Frage so als würdest du es bekommen.**
  Wenn du selber zweifelst, dann zeigt sich das in deiner Körperhaltung. Also warum soll der andere dir etwas geben, wenn du ihm (auf einer anderen Ebene) signalisierst, daß du nicht sicher bist, ob du es haben willst.
- **Erwarte, daß deine Wünsche erfüllt, bzw. deine Fragen beantwortet werden.**
  Akzeptiere keine Ausreden, Gegenfragen oder Ablenkungen. Du hast eine klare (digitale) JA-NEIN Frage gestellt und du möchtest auch eine klare direkte Antwort darauf haben.
- **Erwarte eine Antwort bzw. eine Lösung auf jedes Problem**.
  Es gibt immer eine Lösung für ein Problem und eine Erfüllung deiner Wünsche.
  Denn nur wenn du dies erwartest, stellst du dich auf Lösungen ein und konzentrierst dich nicht auf die Probleme. Und jetzt wieder eine Matapher: "*Denn dann siehst du die Türen und nicht die Mauern.*"
- **Erwarte stets das Beste. Erwarte eine unendliche Fülle.**
  Denn das ist das vorherrschende Prinzip in der Natur. "Wachstum und Fülle". Wenn die Rahmenbedingungen stimmen, entwickelt sich der Rest von alleine. Und es zeugt von einem limitierungsfreien Geist. Denn wer um Krümel bittet, der wird (wahrscheinlich) auch nur Krümel bekommen.
- **Frage überzeugend und kongurent.**

Stellst du deine Frage so, als wenn du es nicht bekommst - warum soll dich der andere enttäuschen. Deswegen stehe mit deinem ganzen Wesen, deiner ganzen Person hinter deinen Wünschen und Forderungen. 100%ig.

- **Frage jemanden der es dir geben kann.**
  Es ist natürlich ausgesprochen dusselig jemanden zu fragen, der das, was du möchtest gar nicht besitzt. Keine ausgetrocknete Quelle gibt dir Wasser, bloß weil du es wünscht.
  Ob er es dir geben will, ist natürlich eine ganz andere Angelegenheit. (siehe nächster Punkt)
- **Frage solange, bis du das hast, was du dir wünscht.**
  Dies ist der entscheidende Faktor in der ***Dyna-Magic-Methode***. Sollte der andere die Ressourcen, die er/sie besitzt nicht geben wollen, so kann das verschiedene Gründe haben. Finde sie heraus.... ***Frage ihn/sie einfach danach.*** Entweder mußt du deine Frage modifizieren, oder du mußt jemand anderes fragen. Aber dieser Punkt entscheidet über Erfolg oder Mißerfolg. Ein Er-folg ist nämlich das was folgt.

Bedenke bei dieser Methode, es geht immer um Interaktionen zwischen Menschen. Um ihre gegenseitigen Wünsche und Bedürfnisse. Oft werde ich gefragt, wieso sollte jemand freiwillig etwas geben wollen. In der Regel ist es so, weil ihn diese Handlung

a) seinen Zielen etwas näher bringt, oder
b) er sich danach besser fühlt, als wenn er es nichts getan hätte.

Nur auf eine edle selbstlose Gesinnung brauchst du nicht zu warten. Das wäre illusorisch.

Es springt immer etwas für ihn dabei heraus. Und sei es nur das Gefühl etwas Gutes getan zu haben (Hilfsbereitschaftsprogramm). Will er es jedoch nicht, so sieht er seinen Vorteil nicht. Finde heraus und frage ihn/sie was du für ihn/sie tun kannst. Frage direkt: "*Was kann ich als Gegenleistung für dich tun?"* Und dann einigt euch oder ziehe die Konsequenzen und frage jemand anderes. Denn ein einseitiges Ausnutzen mag einige Zeit funktionieren, aber im Endeffekt lohnt es sich nicht.

Wenn es denn wirklich so einfach ist, sich seine Wünsche zu erfüllen (lassen), dann frage ich mich, wieso dies nicht tagein - tagaus praktiziert wird? Nun schuld daran sind wohl unsere Programmierungen oder schlicht Angst. Angst vor der Blamage, wenn man seine Wünsche artikuliert. Angst vor dem was wohl der andere denken mag. Und auch Angst davor, enttäuscht zu werden. Ein "*NEIN*" zu hören - Angst vor Ablehnung.

Aber Angst hindert. Führt zur Lähmung. Zur geistigen Leichenstarre.
Mein Tip: Egal was passiert. **Die Welt dreht sich weiter und du bleibst am Leben.** Nichts passiert, außer in deinem Kopf. Deswegen: Laß die Angst zu, und tue es

trotzdem. Du hast nichts zu verlieren, aber alles zu gewinnen. **Es ist nur eine Frage von WOLLEN und TUN**.

Wie immer im Leben. Wir überlegen uns was wir wollen, überschlagen kurz die Kosten im Vergleich zum Gewinn und tun, oder lassen es dann. So einfach ist es. Aber denke daran, alles was du wirklich tun mußt ist nur ein paar Fragen zu stellen. Denn was ist die wichtiger? Die Angst z.B. "blöd" dazustehen oder dein Ziel?

Ein "*NEIN*" bedeutet nichts. Es ist nur ein Spiel mit Zahlen und Wahrscheinlichkeiten. Je mehr du fragst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit ein "*JA*" zu bekommen.

Man bekommt nicht immer sofort das, um was man bittet.

Fragst du aber weiter, dann bekommst du es vielleicht.
Fragst du aber nicht, dann bekommst du es auch zu 100% nicht.

Es sei denn es ist ansteckend.

.. und wenn du dich nun fragst, wie du dich bei mir für diesen Tip bedanken kannst, frag mich einfach!

---

letzte Aktualisierung am: 09.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Öffentliche Mittel erschleichen

Um für deine Abteilung eine **Kapital-Investition** zu bekommen, oder um **Subventionen** oder **öffentliche Mittel** für sich in Anspruch zu nehmen, benutze die 3Schritt Methode.

1. Eigennutzen wird als Allgemeinnutzen dargestellt
2. Die Schwächsten werden als Opfer gezeigt
3. Die wahren Kosten werden verschleiert oder verniedlicht

Solltest sich nun dein Gewissen regen, dann tröste dich mit dem Gedanken: **"Gerade die höchsten Politiker benutzen diese Methode um ihre Ziele durchzusetzen."**

Ich erinnere dazu nur an den Vorgang der Wiedervereinigung, die Umzugspläne nach Berlin, 3 Welt-Unterstützungen und um Subventionsprogramme im allgemeinen.... und erzürne.

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der künstliche Mangel

Eine absolut hervorragende Technik um einen anderen klein zu halten und seine Macht auszuüben bzw. zu verstärken ist folgende Methode, die, wenn du einmal genau aufpaßt, gar nicht so selten eingesetzt wird.

Sie besteht im Prinzip aus 2 Schritten:

- Der erste Schritt ist, einen Mangel von irgend etwas, was dem anderen wichtig ist, zu erzeugen.
- Der folgende zweite Schritt, muß abgewartet werden, bis der andere eine Notreaktion auf den Mangel beginnt. Genau dieser Moment ist der richtige Zeitpunkt um den anderen klar zu machen, wie niederträchtig sein Verhalten ist und das er sich schämen soll. Diesen Fehltritt immer wieder vorhalten (Vergl.. Manipulation und Krankheitsfalle)

Doch nichts ist besser als ein paar praktische Beispiele:

Unsere Politiker: Steuern rauf - bis zum Unerträglichen. Früher wurden Könige und Fürsten gestürzt, weil sie die Abgaben über den Zehnten Teil (10%) erhöhten. Und heute? Über 50 ist die Regel, ohne die versteckten Steuern.

Und wir? Versuchen bei der Steuererklärung zu bescheißen, und werden deswegen angeklagt. Im Extremfall gibt’s Gefängnis und eine öffentliche Anprangerung. Klasse Staat.

Die Arbeitgeber: Lohnkürzungen, Krankentagekürzungen, Urlaubsverzicht, Arbeitszeitverlängerung obwohl es ihnen nicht schlecht geht. Und wenn sich einer wehrt - Rübe runter und ein Exempel statuieren. Alle machen mit und fühlen sich auch noch schlecht dabei, wenn sie mal krank werden und deswegen einen Tag zu Hause bleiben.

Ehemänner: Die Frauen niedermachen, weil sie sich nur zu Hause aufhalten und nichts anderes mehr als Haushalt im Kopf haben. (Es gibt so Chaoten; und die sind gar nicht so selten) Und wenn sie sich einen Job suchen, genau deswegen massiv angreifen und darüber jammern, nie hätten sie Zeit für einen.

Noch einmal Ehemänner: Das Haushaltsgeld rationieren und knapp halten. Wenn sie dann etwas dazu verdienen oder heimlich abknapsen, gibt es Mecker. Und noch weniger Geld.

Und jetzt noch einen auf die Frauen: Sich zickig im Bett verhalten. Die Beine

zusammenpetzen, als ob es darum ginge, die Weltmeisterschaft im Walnußknacken mit den Knien zu gewinnen, wenn man(n) mal dazwischen will und sich dann darüber aufregen, und zu beklagen, das man nur das "Eine" will. Aber dann abgehen, wie ein Streifenhörnchen, wenn der Mann sich eine Freundin sucht, oder einfach nur neben ihr, im Bett, es selbst herausholt.

Usw usw.

---

letzte Aktualisierung am: 09.10.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Der Fahrplan zur Weltherrschaft

Die aufmerksame Beobachtung der Weltpolitik zeigt, daß große politische Bewegungen nach ganz bestimmten Regeln und Mustern ablaufen, die teilweise seit Jahrtausenden bestehen. Demjenigen, der diese Regeln nicht kennt, werden viele Abläufe immer ein Rätsel bleiben. Da von der Erkenntnis solcher Regeln Leben oder Tod ganzer Völker abhängen kann, habe ich mich entschlossen, auf die Wirksamkeit solcher hinter den Kulissen der äußeren Politik wirkenden Pläne einmal deutlich hinzuweisen. Dazu benutze ich die "**Zehn Regeln des Meisters Sun-Tsu**", einem Krieger der diese Regeln vor ca. 2500 Jahren verfaßt hat. Sie lauten:

1. Zersetzt, was immer im Land eurer Feinde gut ist
2. macht ihre Götter lächerlich und zerrt alles Herkömmliche in den Schmutz
3. unterhöhlt mit allen Mitteln das Ansehen ihrer führenden Schichten, verwickelt sie, wo immer möglich, in dunkle Geschäfte und gebt sie im richtigen Augenblick der Schande preis
4. verbreitet Streit und Uneinigkeit unter den Bürgern
5. stachelt die Jugend gegen die Alten auf
6. behindert in jeder Weise die Arbeit der Behörden
7. bringt überall eure Spitzel unter
8. scheut die Mitarbeit auch der niedrigsten und abscheulichsten Kreaturen nicht
9. stört, wo immer ihr könnt, die Ausbildung und die Versorgung der feindlichen Streitkräfte, untergrabt ihre Disziplin und lähmt ihren Kampfwillen durch schwüle Musik, schickt dann noch leichtfertige Frauen in ihr Lager und laßt sie das Werk des Verfalls zu Ende führen
10. spart weder mit Versprechungen, noch mit Geld oder Geschenken, denn all dies trägt reiche Zinsen

Diese "**Zehn Regeln des Meisters Sun-Tsu**" sind sozusagen das Gerüst, an dem sich alle nachfolgenden Menschen orientiert haben, wenn es um Volks- und Weltherrschaftspläne ging. Die Machtpolitik gewisser Gruppen orientiert sich jedoch in diesem Jahrhundert an einem diesen "Regeln"

Was du damit anstellen kannst? Keine Ahnung!

---

letzte Aktualisierung am: 09.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Verberge deine Schwachpunkte

Dieser Tip bedarf eigentlich keiner weiteren Erklärungen. J**ede Schwäche die du zeigst, wird von anderen sofort und rigoros für ihre Ziele ausgenutzt**. Deswegen halte dich ein wenig zurück.

Auch wenn du nun meinst, ein Fehler mache dich ein wenig sympathischer, weil er zeigt, daß du kein Roboter sondern ein Mensch bist, dann zeige sie, wenn du willst.

Aber klage dann nicht, wenn du damit aufgezogen wirst.

---

letzte Aktualisierung am: 23.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die wichtigste Person für dein Leben

Erstens:
Wer ist die wichtigste Person für dein Leben? Los, denke nach.....

Solltest du nun wirklich nachdenken, wer es ist, und nicht spontan sagen *"Ich bin es selber"*, dann glaube ich es einfach nicht.

Also: **Du bist für dein Leben die wichtigste Person**.

Zweitens:
Freunde dich mit dem Gedanken an: "***Jeder will nur das Beste - FÜR SICH!!!***" und du bist auf der Macher-Seite und erlebst weniger Enttäuschungen als andere. Eben weil du dich in den anderen nicht täuscht.

Auch wenn es manche Looser nicht zugeben, sie denken genau so. Sie wollen **ALLE nur das Beste** für sich selbst. Da nimmt unter Umständen merkwürdige Formen an. Sie geben klein bei, stellen ihre Interessen unter dener der Gruppe in der sie leben. Aber nur, weil sie sich davon mehr Vorteile versprechen, wenn sie sich unterordnen oder weil sie es so gelernt haben. Oft machen sie es auch aus Angst, von der Gruppe ausgestoßen, entlassen, geschnitten oder nicht mehr geliebt zu werden. Also doch eine höchst egoistische Gesinnung. Das ist vollkommen normal.

Jeder handelt so.

Dazu ein paar Zeilen. Zum Nachdenken.

Man kann nicht erwarten, daß man von allen geliebt wird.
Und man kann auch nicht erwarten,
daß immer alles so läuft wie man es sich vorgestellt hat.

Das Leben ist voller Überraschungen.
Jeder Tag bringt neue Veränderungen, Siege und Niederlagen.

Aber wenn man sein Bestes gibt und immer mit vollem Einsatz dabei ist,
dann zahlt es sich am Ende auch aus.

Man darf nur sein Ziel nicht aus den Augen verlieren,

das ist das Wichtigste.

Auch wenn es länger dauert als man gedacht hat;
und sich jemand in den Weg stellt von dem man es nicht erwartet hat.
Daraus muß man seine Lehre ziehen.

Verlaß dich nur auf dich selbst.
Und zeige jedem genau das, was er von dir sehen will.
Dann hast du alle im Sack und stehst am Ende als Sieger da.

---

letzte Aktualisierung am: 02.06.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Kontrolliere deinen Zorn

Jemand ärgert dich und du rastest aus. Du schreist herum, wirst laut und benutzt die klassischen Kampf- und Fluchtreaktionen des Yeti. Ganz ganz schlecht, wenn du deine Gefühlsreaktionen nicht im Griff hast.

Du kannst natürlich diese Reaktionen zeigen, wenn sie dir helfen, deine Ziele zu erreichen. **Aber dann bitte kontrolliert und bewußt einsetzen.**

Denke immer daran: Du bist der einzige der deine Gefühle bestimmt. Nicht die Fliege an der Wand ärgert dich, sondern du ärgerst dich über die Fliege. Du allein.

---

letzte Aktualisierung am: 23.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Setze nicht alles auf einen Versuch

Du hast ein Ziel. Und auf einmal hast du die Chance es mit einem Schlag zu verwirklichen. Ich wäre der letzte der dir raten würde, daß du es nicht versuchen sollst. Aber wenn du alles was du besitzt auf einen Versuch setzt und du setzt ihn in den Sand. Hast du geloost.

Deswegen, überlege ob du den schnellen risikoreicheren Weg oder den etwas langsameren aber sicheren Weg nehmen willst. Erkenne auf jeden Fall das Risiko und entscheide dich ....

JETZT.

---

letzte Aktualisierung am: 23.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Wehre dich gegen Spitznamen

Ein Spitzname hat **selten etwas mit einer "positiven Eigenschaft" von dir zu tu**n. Meistens verbalisiert ein Spitzname ein Manko von dir, eine unangenehme Eigenschaft oder ein nicht allgemein konformes Verhalten.

Deswegen bekämpfe unangenehme Spitznamen **mit aller Härte die du aufbringen kannst, am besten schon bei ihrem ersten Auftrete**n.

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Mache mies, was du haben willst

Eine gute Technik um die Meinung eines anderen zu erschüttern ist folgende Methode. Sie eignet sich hervorragend, auf fast allen Gebieten, um einem anderen die Freude an etwas zu verderben. Dies könnte z.B. sein, wenn du

- Ihm etwas abkaufen und den Preis aber etwas drücken willst
- Einen Keil in die Beziehung treiben willst, weil du meinst, der andere Partner paßt viel besser zu dir.
- Seinen Job haben willst
- Er dir im Weg ist und es von Vorteil ist, wenn du ihn nicht siehst.

Kurz gesagt, wenn du etwas von ihm willst, ihm aber keine auf die Rübe hauen kannst. (Das darf man schließlich nicht...)

Die Methode beruht auf der Technik der "**Assoziation von Unangenehmen**". Ja, da hast du richtig gelesen. Du mußt ihm nur die Nachteile immer wieder vorhalten - So einfach ist es.

Und dies geht so.....

Nehmen wir dazu als exemplarische Vorlage, das Beispiel von oben: Das Beispiel mit dem Keil in einer bestehenden Beziehung. (Wenn du nun meinst, dies sei moralisch höchst verwerflich, dann solltest du jetzt **nicht weiterlesen** und sofort hier **klicken**....)

Du hast also eine Auge auf ein Mausi geworfen, die in einer festen Beziehung lebt, und die nur für dich haben willst. OK.

1. Finde als erstens heraus, was ihr an ihrer aktuellen Beziehung nicht gefällt. (Nichts ist 100%ig. Es gibt immer einen dunklen Fleck)
2. Bringe diesen "Fleck" immer wieder ins Bewußtsein. Aber nicht übertreiben dabei, sonst geht der Schuß nach hinten los. Wohldosiert aber kontinuierlich.
3. Gebe ihr genau das, was ihr in der anderen Beziehung fehlt. Schaffe den Groove der Gefühle. (Erinnerst du dich an die **universelle Glücksformel**?) und sage es auch. (Natürlich hier auch nicht überteiben)

Mit dieser Methode, solltest du sie bald bei dir wohnen haben. Sofern du das überhaupt willst.

Laß dir gesagt sein, so funktioniert es.

....und paß auf, wenn dich einer ständig mit den gleichen negativen Kleinigkeiten penetriert. Er könnte diesen Artikel gelesen haben.....

---

letzte Aktualisierung am: 14.03.00

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Lernen und Erinnern .

Zu meinen Tips zum Merken und Lernen von Zahlen und Informationen hier noch ein erweitertes Kapitel.

Ich wurde das erste Mal auf diesen Effekt aufmerksam, als ich einen Freund von mir anrufen wollte. Tagsüber, aus der Firma erreiche ich ihn normalerweise unter seiner Geschäfts- und abends von zu Hause unter seiner Privatnummer. Ich hatte mir ein paar Tage frei genommen und wollte ihn also von mir zu Hause, in seiner Firma anrufen. Ich wählte ..... und hatte seine Frau zu hause dran. O.K. die falsche Nummer gewählt. Noch einmal..... Zack, hatte ich schon wieder seine Privatnummer gewählt. Seine Firmennummer fiel mir erst wieder ein, als ich mich richtig konzentrierte. Ich wunderte mich und forschte nach....

Das Ergebnis ist: Wir lernen bzw. merken uns Informationen nicht in ihrer reinen Form, sondern verknüpfen sie auch mit Gefühlen, der Umgebung, Erinnerungen, Vitalen Ideen und vielem anderen. Wir verankern die Informationen mit anderen Erinnerungen, die bei der Speicherung zeitgleich auftraten.

Ich habe daraus gelernt und nutze diesen Effekt. Für Vorträge, Konferenzen und Prüfungen z.B. übe und lerne ich in der Kleidung, die ich später bei m Vortrag tragen werde. Ich verteile Gegenstände (Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Lineal u.a.) auf dem Tisch und ordne diese später genau so an. Damit schaffe ich mir eine transportable Lernumgebung, die mit der Situation, in der ich die Information speichern mußte identisch ist.

Dies wirkt als Anker für die Erinnerung.

Probier es aus.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Fotografisches Lesen.

Es gibt eine sensationelle Methode, bei der es möglich ist 20.000 bis 60.000 Wörter pro Minute zu lesen, wenn man der Werbung glauben darf. Es gibt auch einen Anbieter in Deutschland der Kurse dafür gibt. Die Preise sind auch nicht schlecht. Um die 1000.- bis 1500.- DM. Bei mir bekommst du die Kurzfassung absolut kostenlos. Bei mir hat es zwar nicht funktioniert, aber probier es ruhig selber mal aus.

Hier die Methode:

1. Einstimmen
Überlege dir WARUM du den Text lesen willst, WAS er für dich beinhaltet. Entspanne dich und leg los.

2. Überblick
Verschaffe dir einen ersten Überblick über den Text.
Bei Artikeln dauert das etwa 20 bis 50 Sekunden. Bei Büchern 2 bis 4 Minuten. Lese den Umschlagdeckel, die Einleitung, das Inhaltsverzeichnis und blättere mal so im Buch herum. Meinst du das Buch ist für dich interessant dann geh zur nächsten Stufe, sonst leg es wieder weg.

3. Scannen des Textes (Mentales Fotografieren)
Setze dich gerade hin, atme tief durch, entspanne dich und blättere zügig von einer Seite zur anderen. Laufe mit deinen Augen von oben bis unten über den Text. 2 Seiten in einer Sekunde sind o.k. Bleibe nicht bei einzelnen Abschnitte hängen.

Bist du fertig, lege das Buch zur Seite. Der Theorie nach hast du nun alles in deinem Gehirn aufgenommen. Zwar nicht bewußt, aber dennoch ist es drin. Gebe ihm Zeit das Aufgenommene zu verarbeiten.

4. Turbolesen
Nehme am nächsten Tag das Buch wieder zur Hand und blättere es durch. Da du nun den Inhalt schon vorbewußt im Kopf hast, laß dich einfach leiten. Du findest automatisch die richtigen Stellen. Blättere es einfach durch und wenn du eine Stelle findest, die dich interessiert, lese sie. Hier sind auch je nach Schwierigkeitsgrad normales bis schnelles Lesen angesagt.

Wiederhole das Turbolesen von Zeit zu Zeit. Du wirst immer wieder neue verschiede Stellen finden, die dich interessieren.

Das war es. Du hast jetzt 1500.- DM gespart.

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Fremdsprachen lernen, ohne Vokabeln zu pauken.

Du mußt oder willst eine Fremdsprache lernen? Das Vokabel pauken breitet dir jedoch Schwierigkeiten? Kann ich verstehen. Unser Gehirn ist nicht dafür geschaffen derart blödsinnige Wortfetzen zu behalten und zu assoziieren. Als treuer Leser dieser Seiten, weißt du bestimmt schon woran das liegt. Oder?

Hier eine **gehirngerechte Methode"** zum Fremdsprachen lernen.

Du hörst einen Ausländer in gebrochenem Deutsch sprechen. Er vertauscht die Worte und reißt sie aus seiner grammatikalischen Richtigkeit und trotzdem kannst du ihm folgen, wenn du nur genug deutsche Worte hörst.

Hieraus ergibt sich die erste Regel: Du kannst den Sinn verstehen, auch wenn die Worte nicht in der deutschen Grammatik angeordnet sind. Hört sich banal an, ist aber von elementarer Wichtigkeit. Du wirst später noch sehen warum.

Jedes Drei-jährige Kind kann sich in der Regel verständlich ausdrücken, auch wenn es noch keine Grammatikregeln kennt. Selbst wenn es nie welche bewußt lernt, spricht es später durch Nachahmung, wie die meisten Menschen in seiner Umgebung. Merke dir auch diesen Punkt.

Jetzt besorg dir ein fremdsprachiges Buch und das entsprechende Wörterbuch, oder ein Wort-für-Wort Übersetzungsprogramm. Schreibe ein paar Seiten ab. Lasse zwischen den Zeile einen Abstand und übersetze wörtlich den fremden Text. Schreibe die deutschen Wörter genau unter die anderen. WÖRTLICH. Dabei lernst du eine Menge über den Satzbau, Darstellung der Zeiten u.s.w. Lasse dir den Text von jemanden auf Kassette sprechen, der diese Sprache perfekt spricht, damit sich hier keine Fehler einschleichen.

Höre dir diese Kassette sooft an, wie du nur kannst und lese dabei den Text mit. Erst hörst du die fremde Sprache und liest den deutschen Text, später wiederholst du das ganze und liest den fremden synchron mit. Dein Gehirn hat genug Kapazitäten und Fähigkeiten dies locker zu schaffen. Verstehst du später, was du hörst, sprichst du dann diesen Text laut mit.

Höre die diese Kassette auch im Hintergrund an, wenn du mit ganz anderen Sachen beschäftigt bist. (Bügeln, Hausarbeit, u.s.w.) Du schaffst damit die Voraussetzung, daß sich die Eigenheiten dieser Sprache in dein Gehirn fest setzen. Vertraue mir. Um dich nicht in eine bodenlose Frustration zu stürzen, verrate ich die nicht, wie viele Sprachen ich spreche und verstehe.

Möchtest du weitergehende Informationen besorg dir folgendes Buch:

Die Birkenbihl Methode Fremdsprachen zu lernen.
Von Vera F. Birkenbihl
Gabal Verlag
ISBN 3-923984-21-9

---

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

1000.- DM Sätze

Du bist, was du denkst.
Genieße das Leben - heute.
Vielfalt, Abwechslung und Geheimnisse würzen dein Leben.
Sorgen und Ärger verkürzen dein Leben.
Was dich ärgert, hat Macht über dich.
Schreibe deine Sorgen in ein Sorgenbuch. Lege dieses unter dein Kopfkissen. Die Sorgen verschwinden dann von selbst.
Halte deinen Körper in Schwung.
Wer gesund ist, ist reich und weiß es nicht.
Schlafe soviel und sooft du nur kannst.
Habe stets ein kleines Notizbuch und einen Stift bei dir.
Laß deinen Geist nicht träge werden.
Man kann mehr, als man weiß.
Im Zweifel tue das Richtige.
Lerne vor allem deinen Wohnort und deine nähere Umgebung gut kennen.
Lernen heißt, sich verändern zu können und zu wollen.
Stehe zu deiner Heimat. Und zu deinem Dialekt.
Denke global, handle lokal.
Wenn du etwas verändern willst, dann fange sofort damit an.
Was du nicht nützt, das geht dir bald verloren.
Nütze deine Talente zu deinem Vorteil, nicht zu deinem Schaden.
Erfülle dir als Erwachsener die Wünsche der frühen Kindheit.
Lerne wichtige Texte, wie Gebete und Lieder, auswendig.
Bekämpfe Depressionen mit Aktivität. Am besten verläßt du dazu deine Wohnung.
Halte dich viel im Freien auf.
Gehen, Stehen und Liegen sind besser als ständiges Sitzen.
Suche die Stille, - in der Natur, in einer Bibliothek, in einer Kirche.
Gehe in deiner Heimatstadt viel durch Parks. Das macht diese sicher.
Erst in der Fremde lernst du die Heimat kennen.
Die Menschheit lernt wenig wirklich dazu. Für alles neue Wissen geht wichtiges altes Wissen verloren.
Iß nicht hastig. Iß nicht, wenn du keinen Hunger hast - auch nicht aus Höflichkeit.
Notiere deine Träume. Sie geben Hinweis auf das, was dich beschäftigt.
Achte auf deinen Atem. Er soll tief und gleichmäßig sein.
Achte auf eine deutliche Sprechweise, besonders wenn du Bartträger bist.
Löse schwierige Kreuzworträtsel und Denksportaufgaben.
Besuche zweimal im Jahr einen Kurs an der Volkshochschule.

Entdecke die Wirkung ätherischer Öle.
Die Tat muß wichtiger als das Wort sein.
Sitz gerade, steh gerade. Dein Rücken wird es dir danken.
Deine Augen sind ein zentraler Punkt für deinen Eindruck auf Mitmenschen.
Dein Eindruck besteht aus Sein und Schein.
Je unverschämter eine Lüge ist, um so mehr wird sie geglaubt.
Alles hat auch Nebenwirkungen.
Rechne im Kopf oder mit Bleistift und Papier, nicht nur mit dem Taschenrechner oder Computer.
Betreibe einfache Sportarten, die du auch im Alter noch ausüben kannst, wie Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Gymnastik.
Habe jeden Tag etwas Bewegung an der frischen Luft, egal wie das Wetter ist.
Informiere dich über andere Kulturen und Religionen.
Wer am meisten weiß, glaubt am wenigsten.
Wer einmal am Tag nett zu einem Fremden ist, wird immer genügend Freunde haben.
Lese im Urlaub über ein dir unbekanntes Fachgebiet.
Lerne Fremdsprachen, auch wenn diese zu schwierig erscheinen.
Der Schlüssel zum Verständnis einer fremden Welt ist deren Sprache.
Laß deine Phantasie nicht verkommen. Spiele mit Kindern.
Genieße es, allein zu sein.
Gehe einmal in der Woche in die Sauna, am besten am Freitag abend.
Bade sooft du kannst ohne Badebekleidung.
Trage auch am Strand lockere Kleidung, um dich vor zuviel Sonne zu schützen.
Nimm einmal in der Woche ein langes und entspannendes Bad.
Suche dir einen Arzt, wenn du gesund bist.
Und einen der jung genug ist, dich auch im Alter zu begleiten.
Frage deine Bekannten nach guten Ärzten und schreibe dir deren Namen für alle Fälle auf.
Laß dir vom Arzt die Diagnose erklären.
Führe Buch über deine Gesundheit.
Du vergißt sonst wichtige Daten und Behandlungen.
Laß dir vom Arzt die Befunde zum Kopieren geben und bewahre die Kopien gut auf.
Habe stets ein Wundpflästerchen (z.B. in der Geldbörse) dabei, um kleine Wunden an Händen sofort zu schützen.
Gönne dir Zeit für die Genesung.
Hole vor größeren Behandlungen den Rat eines zweiten Arztes ein.
Vergiß bei den Bemühungen um dein Idealgewicht nicht deine Freude.
Trink genug, der Urin muß stets hell sein.
Trinke am Morgen ein Glas Wasser auf nüchternen Magen. Das regt die Verdauung an.

Lerne Massage und gib dein Wissen durch die Praxis des Massierens weiter.
Genieße jeden Tag, als wäre es dein letzter. Aber lebe nicht auch so.
Lerne ein einfaches Musikinstrument (Gitarre, Flöte).
Abnehmen allein durch Sport funktioniert nicht. Du ruinierst dir dabei nur die Gelenke.
Die richtige Reihenfolge ist: zuerst Abnehmen, dann mehr Sport.
Abnehmen fällt (relativ) leicht wenn du vom Morgen bis zum Mittagessen nur Obst ißt.
Trinke weniger Alkohol
Halbiere die Zeit am Eßtisch, verdopple die Zeit im Freien.
Willst du nach dem Essen nicht mehr naschen, so putze dir sofort die Zähne.
Das erste, was du bei der Abmagerungskur verlierst, ist die gute Laune.
Fett macht fett.
Beim Abnehmen frierst du, beim Frieren nimmst du ab.
Nur mit wenigem und wohlschmeckendem Essen und genügend Freude nimmst du dauerhaft ab.
Habe Pläne für das Alter.
Vermeide Autofahren.
Suche jeden Tag Kontakt zur Natur, zu Tieren und zu Kindern.
Halte Mittagsschlaf oder mache einen kleinen Verdauungsspaziergang.
Macht einen Abendspaziergang. Am besten zu zweit.
Wenn du nicht schlafen kannst, dann erzwing es nicht.
Sex ist eine prima Einschlafhilfe.
Sammle Adressen, wo du Störenfriede anzeigen kannst.
Gehe in Vorträge, und sei es nur, um deinen Geist zu schulen.
Du bist, was du ißt.
Es gibt bereits alle guten Grundsätze. Du brauchst sie nur noch anzuwenden.
Alles was wichtig für das Leben ist, sollst du in jungen Jahren lernen. Dann hast du ein ganzes Leben lang einen Vorteil davon.
Jede Stunde in der Natur oder mit Kindern war ein Gewinn in meinem Leben.
Alles was wir tun, hat Folgen.
Krankheiten sind ein guter Anlaß, sein Leben zu überdenken.
Wer seine Grenzen kennt, ist schon ein halber Weiser.
Die Entscheidung für deine Reaktion und dein Verhalten liegt nur bei dir selbst.
Das große Ziel der Bildung ist nicht Wissen, sondern Handeln.
Einfach denken ist gut. Noch besser ist einfach denken und einfach reden.
Auch du bist eingesperrt im Gefängnis deiner Gewohnheiten.
Willst du dich verändern, dann mußt du auch einige Gewohnheiten verändern.

Viel ankündigen schwächt das Vertrauen.
Gewohnheiten sind zuerst Spinnweben, später Stahlbänder.
Wenn du gar zu viel bedenkst, wirst du nichts erreichen.
Bildung kommt vom Nachdenken, nicht vom Lesen.
Stelle dich manchmal dümmer als du bist. Es nützt dir und macht obendrein auch Spaß.
Rauchen macht häßlich.
Rauchen sozialisiert, schafft Arbeitsplätze und entlastet die Rentenversicherung.
Meine Stimme hat sich als mein nützlichstes Instrument erwiesen.
Willst du über dein Gesicht Bescheid wissen, dann habe einen Spiegel auf dem Schreibtisch.
Theaterspielen ist nützlich für deine Bildung.
Am gefährlichsten sind die Kritiker, die nichts von der Sache verstehen, aber gut reden oder schreiben können.
Wer musiziert, ist nie allein.
Der schnellste Weg, über eine Sache klar zu werden, ist das Gespräch.
Du solltest deine Lieblingsspeisen selbst kochen können.
Freude, Mäßigkeit und Ruh, schließen dem Arzt die Türe zu.
Erhole dich, bevor du erschöpft bist.
Sport und Bewegung tun dir auch dann gut, wenn du nicht dabei leidest, sondern nur Spaß hast.
Benutze zum Reinigen der Zahnzwischenräume eine spezielle runde Bürste.
Sauberes Wasser ist wichtiger für die Menschheit als alle Pillen zusammen.
Trinke Wasser aus Halblitergläsern.
Du trinkst dann mehr Flüssigkeit.
Verreise nicht ohne Aspirin.
Schnell lesen und schnell maschineschreiben zu können verschafft dir große Vorteile.
Du solltest einen PC bedienen können.
Wer sich oft und gründlich die Hände wäscht (vor allem vor dem Essen), wird seltener krank.
Hast du vor etwas panische Angst, dann stell dir ganz plastisch vor, daß dieses Ereignis eintritt. Die Angst verschwindet dann schlagartig
Musik ist die Sprache der Seele.
Farben sind das Lächeln der Natur.
Die Intelligenz ist wirklich gerecht verteilt. Ich habe noch keinen getroffen, der sich beschwert hat, daß er zuwenig davon hat.
Ideologen sind so scharfe Denker, daß sie sich von der Realität nicht verwirren lassen müssen.
Wo man Bücher verbrennt, scheut man sich auch nicht Menschen zu verbrennen.
Toleranz ist ein Zeichen von Reife.

Ab 40 bist du für dein Gesicht selbst verantwortlich.
Wer seine Augen nicht zum Sehen gebraucht, braucht sie zum Weinen.
Verwerfe die Medien, wenn du dich persönlich informieren kannst.
Nur das Einfache ist vielfältig.
Erkennen braucht Zeit.
Der Tritt über die Schwelle ist der Schlimmste.
Du kannst Niesen unterdrücken, indem du mit der Zunge die Oberseite des Gaumens streichelst.
Das Gegenteil von GUT ist oft GUT GEMEINT.
Vernichte sogenannte Schädlinge, wie Insekten und Pflanzen nur dann, wenn sie dir wirklich schaden .
Hast du Angst vor dem Zahnarzt, dann putze dir regelmäßig die Zähne.
Ein Glas Whiskey vor dem Zahnarztgehen wirkt Wunder.
Je mehr du schon weißt, um so mehr erfreust du dich an Lebensweisheiten.
Kein Friede ohne Religionsfriede.
Entscheide mit Verstand und Gefühl.
Wer zuviel redet, verliert das Vertrauen.
Wissen, das du nicht anwendest, ist ziemlich unnütz.
Nütze eine Videokamera, um über dein Verhalten zu erfahren.
Wer gut beginnt, hat das Werk schon zur Hälfte geschafft.
Ruf neigt zu Extremen, er ist entweder zu gut oder zu schlecht.
Im Wettstreit macht das Lernen besonders Spaß. Gutes Benehmen macht dein Leben leichter.
Wissenschaft ohne gute Absicht ist Wahnsinn.
Nur mit Mühe kommt man zu Ehren.
Umfangreiche Bücher sind gut für das Muskeltraining, nicht für das Gehirntraining.
Besser ein klarer Kopf, als ein voller Kopf.
Die Beschäftigung mit dem I-Ging bringt dir Einsicht und Unterhaltung.
Früher oder später haben die Klugen immer Glück.
Regelmäßigkeit, Mäßigkeit, Freude und Sinn helfen dir beim Erhalten des Gleichgewichtes.
Mit kleinen Schritten wird das Große erreicht.
Einfalt ist stärker als Einsicht.
Hüte dich vor den Dummen, die fleißig sind. Sie machen alles zunichte.
Die Dummen haben einen engen Horizont.
Die Dummen stehen gern im Weg.
Unglück, das der Dummheit entspringt, ist ansteckender als die Pest.
Den Weg in das Glück der Dummheit ebnet dir leicht der Alkohol.
Wer die Energie der Dummheit auszunutzen weiß wird es weit bringen!
Dumme gibt es überall.

Die gefährlichsten Dummen findest du unter den Akademikern und den Politikern.
Der Eigensinn ist die Energie der Dummen.
Jeder Fehler erscheint unheimlich dumm, wenn andere ihn begehen.
Der Klügere gibt solange nach, bis er der Dumme ist.
Der König der Dummen hat die meisten Untertanen.
Dumm sind die, die es ganz offenbar sind und die Hälfte derer die es nicht augenscheinlich sind.
Während die Weisen grübeln, erobern die Dummen die Festung.
Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.
Aufrichtigkeit ist nur für Dumme ungefährlich.
Dummheit frißt, Intelligenz säuft. Klugheit genießt und schweigt.
Wer nichts gelernt hat, der kann auch nichts vergessen.
Alle hat seine günstigste Zeit.
Mangelnde Rücksichtnahme auf die richtige Geschwindigkeit wird meist bestraft.
Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben.
Menschen mit viel Zeit oder sogar Langeweile werden als Gegner leicht unterschätzt.
Zeit zu haben ist gut für die Liebe.
Zeitplanung sollte am Vorabend eines Tages geschehen. So kannst du die Nacht zum Überschlafen deiner Ideen nutzen.
Warten ist besser als Hetzen.
Vergebliches Warten ist Qual und erzeugt Haß.
Was du in Eile machst, das geht oft schief.
Gönne dir Bedenkzeit für wichtige Fragen.
Schlafe einmal über wichtige Entscheidungen.
Verplane nicht deine ganze Freizeit. Eine halbe Stunde Muße braucht jeder am Tag.
Sei nicht Sklave deines Kalenders.
Funkuhren beruhigen.
Nimm dir Zeit für Höflichkeit und Rücksichtnahme.
Ein Augenblick der Ungeduld kann eine ganzes Leben ruinieren.
Modernes Reisen ist Hetzen und Warten.
Nütze die Zeit beim Autofahren mit Singen oder Lernen von Fremdsprachen.
Termine zerreißen den Tag.
Lege Termine auf den Morgen oder Abend.
Am Nachmittag ist der beste Termin für den Zahnarzt. Dann hast du am wenigsten Schmerzen.
Übe nur jene freiwilligen Tätigkeiten aus, von denen du einen Nutzen hast, zum Beispiel, wenn du dich nachher besser fühlst.
Hebe alte Kalender auf.
Schreibe jeden Tag einen Satz oder ein Ereignis in den Kalender.
Über alles kann man reden, nur nicht über eine Stunde.

Wenn du zum ersten mal zu einer neuen Adresse mußt, dann plane eine halbe Stunde Pufferzeit ein.
Was schnell kommt verschwindet auch schnell, was lange bleiben wird, kommt langsam.
Schnell und gut passen nicht zusammen.
Die Zeit ist gerecht verteilt. Für jeden hat der Tag 24 Stunden.
Die meiste Zeit gewinnst du, wenn du geschickt NEIN sagen kannst.
Zeitunterschiede beim Fliegen kannst du leichter überbrücken, wenn du schon beim Einstieg ins Flugzeug deine Uhr auf die Zielzeit einstellst.
Je älter du wirst, um so schneller vergeht die Zeit.
Die Zeit ist dein bester Verbündeter beim Sammeln.
Es ist leicht, die Zukunft vorauszusagen, wenn du sie selbst bestimmen kannst.
Die Tätigen haben am meisten Zeit, die Faulsten am wenigsten.
Die Schritte der Menschheit sind langsam. Man kann sie nach Jahrhunderten messen.
Es lohnt sich, über die Zukunft nachzudenken. Besonders, wenn du jung bist.
Du lernst mehr Menschen kennen, wenn du keine Uhr trägst.
Ein Ratschlag ist immer ein Geständnis.
Deine Arbeitskraft ist nur dann geschätzt, wenn sie immer wieder Nutzen bringt.
Besiege nicht deinen Chef.
Wenn du deinem Chef einen Rat gibst, dann laß es so aussehen, als wäre es sein eigener gewesen, an den du ihn erinnert hast.
Die Wahrscheinlichkeit, daß du als Akademiker in der Wirtschaft ab 55 Jahren arbeitslos bist, ist hoch.
Bei Vorstellungsgesprächen mußt du extrem pünktlich sein und darfst keine negativen Äußerungen machen.
Es ist ein großes Glück, gute Berater zu haben.
Schätzen wirkt seriöser als das Lügen.
Kluge und faule Menschen sind gute Führungskräfte.
Übermäßig positive Erwartungen sind nie erfüllbar.
Was sich bewährt, weiß man selten im voraus.
Ausprobieren geht über studieren.
Wettbewerb und Märkte fördern die Entdeckung.
Für jedes Problem gibt es eine einfache, klare Lösung, die falsche.
Es zählt nicht, was du tun könntest. Es zählt, was du tust.
Fachkönnen macht nur zu Hälfte deinen Erfolg aus.
Die andere Hälfte besteht aus deinen menschlichen Qualitäten.
Man kann nicht Ziege und Kohl zugleich retten.
Wenn du mit Messer und Gabel nicht richtig umgehen kannst, ist dir der Weg nach oben verwehrt.
Ein vegetarisches Mittagessen macht dich am Nachmittag weniger

müde.
Kritik wird immer als zu laut empfunden, Lob ist meistens zu leise.
Hilf den Leuten, daß ihnen ihre Arbeit gelingt.
Das Optimum ist oft ein Gleichgewicht, selten ein Extrem.
Es gibt auch ein glückliches und erfülltes Leben ohne regelmäßige Arbeit. Aber mit Arbeit ist es leichter zu erreichen.
Soll etwas als gut befunden werden, müssen vor allem der Anfang und das Ende gut sein.
Die Möglichkeiten eines Mißbrauchs werden auch genutzt.
Du kannst nur dann in Frieden leben, wenn du ausreichend bewaffnet bist.
Lese berühmte Autoren im Original und nicht nur über sie.
Der richtige Zeitpunkt ist der halbe Erfolg.
Das wichtigste bei Unzufriedenheit ist Handeln.
Die Kraft des Arguments zählt nur bei kräftiger Stimme.
Wer den Regen als seine Leistung ausgibt, muß sich auch für die Dürre verantwortlich machen.
Halte mit einer guten Idee nicht hinterm Berg. Ein anderer könnte denselben Gedanken haben.
Unterschreibe erst den neuen Arbeitsvertrag und dann die Kündigung.
Liefere keine Arbeit ab, die nur ‚gut genug" ist.
Erledige das Wichtigste zuerst.
Nicht alles was dringend ist, ist auch wichtig.
Wo alle gehen, wächst kein Gras.
Das wirklich Geniale ist meist einfach.
Lieber besser machen als gut kritisieren.
Wer eine Gehaltserhöhung will, muß genau wissen wie groß sein Gehalt ist.
Deiner Kleidung entsprechend empfängt man dich. Deinem Verstand entsprechend verabschiedet man dich.
Wenn du dich selbständig machen willst, dann mache die gröbsten Anfangsfehler auf anderer Kosten.
Wenn du fragst, bist du ein Narr für fünf Minuten. Fragst du nicht, bleibst du ein Narr dein Leben lang.
Du wirst entbehrlich, wenn du nicht stets dazulernst.
Fang mit dem Einfachen, Leichten an.
Zu einem Erfolg gehören Vorbereitung und Durchführung - und eine Analyse was man noch besser machen kann.
Beharre nicht auf etwas, bloß weil es schon immer so war.
Mach nichts schlecht, bloß weil du es nicht verstehst.
Wenn du 100 Kilometer vor dir hast, sind 90 erst die Hälfte.
Gehorchen ist leichter als Befehlen.
Wer andere treiben will, muß ein guter Läufer sein.
Sei nett zu den Leuten, die für dich arbeiten.
Der Neid nagt nicht am faulen Holz, drum sei auf deine Neider stolz.

Mach dich nicht mit unwichtigen Arbeiten wichtig.
Verstecke dich bei Vorträgen, Seminaren und Diskussionen nicht in der hintersten Reihe.
Tue Gutes und rede darüber. Noch besser lasse andere darüber reden.
Stelle Fragen so, daß der andere sie mit ja beantworten kann. Frage z.B. ‚Geht's gut?"
Wenn du gegen Widerstand etwas durchzusetzen hast, laß den anderen glauben, es sei seine Idee.
Präsentiere deine Ideen bildhaft und ansprechend.
Mache Vorschläge, statt zu befehlen.
Laß dich in deinem Schwung nicht von Arbeitsgruppen bremsen.
Alles selbst machen zu wollen, ist das Kennzeichen des Unbegabten.
Sage ‚ich werde" und nicht , ich werde versuchen". Frage nicht ‚warum", sondern ‚warum nicht?".
Tu das, was du tust, konzentriert und gut. Die rechte Zeit ist wichtiger als das beste Werkzeug.
Vor dem Gewinnen steht das Beginnen.
Lobe auch kleine Erfolge.
Es kann nie genug Lob geben, wenn es ehrlich ist.
Lehne Neuerungen nicht ab, ohne sie wenigstens einmal geprüft zu haben.
Erfolglose Menschen kennen nur Probleme, Erfolgreiche aber auch Lösungen.
Stelle andere nicht bloß.
Wer in Verdacht gerät, hat etwas falsch gemacht.
Du kannst Menschen am besten beeinflussen, wenn du eine gute Meinung von Ihnen zeigst.
Überprüfe von Zeit zu Zeit das Verhältnis deiner Anstrengungen zu deinen Erfolgen.
Einen Fehler nicht zu korrigieren heißt, einen neuen Fehler zu begehen.
Niemand ist unersetzlich. Auch du nicht.
Den Sieger erkennt man am Start.
Ein Sieger glaubt nicht an den Zufall.
Fange mit allem Wichtigen rechtzeitig an.
Teile den Erfolg in Etappen ein. Ein einfacher Start und Zwischenerfolge ermuntern zum Weitermachen.
Nutze kleine Chancen. Sie können der Beginn großer Unternehmungen sein.
Lieber langsam zum Ziel, als schnell umhergeirrt.
Ausnahmen bestätigen nicht immer die alte Regel: oft kündigen sie eine neue an.
Versetze dich vor schwierigen Situationen in eine siegessichere Stimmung.
Optimiere den täglichen Weg zur Arbeit, eventuell ziehe um.

Am Tag des ersten Schneefalls oder bei extremem Glatteis mache Urlaub und bleibe zu Hause.
Wollen ist Können, aber nicht immer.
Hungrige Menschen erbringen bessere Leistungen.
Wiederverwerten macht produktiv.
Die häufigste Ursache des Mißerfolgs ist der Erfolg in der Vergangenheit.
Unfall ist kein Zufall.
Hinaufzukommen und oben umzukommen ist keine große Kunst.
Der Träumer ist ohne den Macher ohnmächtig, der Macher ohne den Träumer richtungslos.
Es ist einfacher um Vergebung zu bitten, als um Erlaubnis zu fragen.
Abwesenheit und Schweigen bedeutet Zustimmung.
Achte, daß niemand sein Gesicht verliert.
Sei ein guter Verlierer, wenn der Schaden klein ist.
Kein Wort mehr zur Sache, nachdem unterschrieben worden ist.
Wiederhole keine falschen Behauptungen, auch nicht um sie zu widerlegen.
Eine Gruppe wählt denjenigen Menschen zur Führungskraft, der den meisten Nutzen für die Gruppe bringt.
Bedenke, daß du ab 55 vielleicht nicht mehr voll arbeiten kannst.
Die Arbeit hält drei große Übel fern: die Langeweile, das Laster und die Not.
Wenn du zuviel lügen mußt, dann wechsle die Umgebung.
Beim Fuchs mußt du schlau wie ein Fuchs sein.
Wer nichts leisten kann, kann nicht befehlen.
Es genügt, wenn du deine alltäglichen Pflichten gut erfüllst.
Die Arbeit soll dein Pferd sein, nicht dein Reiter.
Wer zwei Chefs hat, muß einen belügen.
Wer allzuviel über die Arbeit spricht, kommt nicht dazu, sie zu verrichten.
Für die Mehrheit der Menschen ist Arbeit die einzige Zerstreuung, die sie auf Dauer aushalten können.
Bei den meisten Erfolgsmenschen ist der Erfolg größer als die Menschlichkeit.
Mit Unsinn kann man gut Geld machen.
Du mußt herausfinden, was der Hunger der Menschen ist.
Willst du Erfolg haben, mußt du Schwierigkeiten machen.
Erfolg braucht Beständigkeit des Ziels.
Wer einer Vision folgt, macht vielleicht Umwege, aber er kommt nicht auf Abwege.
Es gibt viel mehr Leute, die freiwillig aufgeben, als solche, die echt scheitern.
Macht macht schlecht.
Absolute Macht macht absolut schlecht.

Projektmanagement ist wie Segeln, Prozeßmanagement wie Bahnfahren.
Der Glaube an Zahlen trübt den Blick für die Wirklichkeit.
Wolf frißt nicht Wolf.
Die Welt ist aus Stufen gemacht; der eine steigt sie hinab, der andere hinauf.
Schiebe Probleme nicht auf die lange Bank.
Knüpfe dein Leben nie an eine einzige Hoffnung. Mit ihr könntest du alles verlieren.
Werde dir deiner Wünsche, deiner Ängste und deiner Möglichkeiten bewußt.
Die meisten Menschen wissen zuwenig über sich selbst Bescheid.
Laß dich von Mißerfolgen und Kummer nicht unterkriegen. Sie gehören zu deinem Leben.
Trage mit Würde, was unvermeidlich ist.
Auch aus Zitrone kann man Limonade machen.
Regiere Zorn nicht beim Autofahren ab. Lieber Joggen.
Nur die Sache ist verloren, die du aufgibst.
Wer zu spät auswandert, dem wird die Heimat zur Fremde aber die Fremde nicht zur Heimat.
Sei nie zu stolz, um einen Freund um Trost oder Hilfe zu bitten.
Verwandle große Probleme in kleine, und kleine in gar keine.
Praktisches kommt besser an als Radikales.
Jede Lösung eines Problems verursacht neue Probleme.
Wer ein Problem definiert, hat es schon halb gelöst.
Talente finden Lösungen, Genies entdecken Probleme.
Gesetz gemacht, Betrug erdacht.
Gewalt geht vor Recht.
Gerade an die feurigsten Probleme mußt du kaltblütig herangehen.
Leute, die glauben keine Fehler zu machen, lernen nicht aus ihren Fehlern.
Von zwei gleichwertigen Hypothesen ist die einfachere zu bevorzugen.
Das Leben ist ungerecht.
Klein ist schön (Small is beautiful).
Neue Liebe heilt alte Liebe.
Das beste Mittel gegen viele Sorgen ist ein einzige Sorge.
Rührung trübt den Geist.
Der Zweifel ist das Wartezimmer der Erkenntnis.
Fragen sind wichtiger als Antworten.
Schreibe deine Probleme auf. Damit veränderst du deine Wahrnehmungsfähigkeit für Lösungen.
Der Eifersüchtige zweifelt vor allem an sich selbst.
Wer nicht handelt, dem wird der Himmel nie helfen.
Wer sich viel mit Menschen herumärgern muß, erholt sich davon am besten mit Büchern oder mit seiner Lieblingsmusik.

Nicht immer ist der Rechtsweg der richtige Weg.
Schlechter Friede ist besser als guter Krieg.
Kommunismus ist wie Leben im Zoo. Die Freiheit ist wie Leben im Dschungel.
Die Wut im Bauch ist nicht die schlechteste Motivation.
Du kannst besser das verändern, was du auch messen kannst.
Es kann der ordentlichste Mensch ohne die richtigen Hilfsmittel keine Ordnung halten.
Für freudige Überraschungen ist jeder dankbar.
Hüte dich vor Menschen, die intelligent und bösartig sind.
Wer sehr nett ist, darf auch ein bißchen faul sein.
Häßliche Frauen finden leicht Freundinnen.
Brave Mädchen kommen in den Himmel, schlimme kommen überall hin.
Die wichtigsten Wahrheiten werden dir nur halb gesagt.
Die wahren Freunde werden durch Freundschaft erworben.
Angenehm sind Menschen, die nett sind, aber nur wenig Interesse haben dich zu verändern.
Am Anfang ist auch der beste Freund neu für dich.
Freunde kommen und gehen, Feinde werden immer mehr.
Musik ist ein guter Verbündeter im Kampf gegen die Einsamkeit.
Jede Hilfe sollte schnell und zeitlich befristet sein, sowie im Laufe der Zeit abnehmen. Sonst macht sie abhängig.
Wer hilft, gewinnt Einfluß.
Wer hilft, braucht oft selbst Hilfe.
Sieger zeigen sich mit Siegern.
Streit macht arm (gilt nicht für Juristen).
Frage neue Bekanntschaften nicht aus.
Bücher und Hunde sind oft gute Gesprächseröffner.
Gib Radikalen keine Chance.
Achte bei Menschen, die gut reden können, ganz besonders auf die Inhalte der Reden.
Beurteile Menschen nach ihrem Tun, nicht nach ihrem Sagen.
Bevor du urteilst, mußt du verstehen.
In der 2. Klasse im Zug triffst du nettere Leute als in der 1. Klasse.
Nötige niemandem deine Erfahrungen auf.
Betrachte strittige Dinge auch vom Standpunkt deines Kontrahenten aus.
Einen Streit gewinnst du, indem du ihn vermeidest.
Wenn du Versprechungen machst, machst du Schulden.
Sei zuverlässig. Lieber nein sagen als etwas nicht zu halten.
Drei können kein Geheimnis bewahren.
Verschone deine Freunde mit allen deinen Urlaubsfotos. Eine kleine Auswahl genügt.
Mache keine Geschenke, die auf unangenehme Eigenheiten anspielen.

Sei freundlich zu Postbeamten, Busfahrern und Kassiererinnen.
Sei freundlich am Telefon. Und melde dich mit einem Gruß, Vor- und Zunamen.
Dein ärgster Feind und dein bester Freund sagen dir die Wahrheit über dich.
Willst du auffallen, dann komme ordentlich zu spät.
Sei nachsichtig gegenüber Menschen mit hormonellen Umstellungen
Willst du dich mit jemanden treffen, dann suche einen Treffpunkt aus, wo das Warten Spaß macht. Zum Beispiel ein Caféhaus.
Mit Internet kannst du gut internationale Kontakte pflegen.
Schreibe und sage anderer Leute Namen nicht falsch.
Gehe zu Fuß zu den Menschen in deiner Umgebung und rufe sie nicht an.
Lege Dir eine Kontaktkartei mit den Adressen deiner Kontakte an.
Hinterlasse Gästezimmer so, daß deine Gastgeber wenig Arbeit damit haben.
Besuche Verwandte nur kurz .
Rede mit anderen über die Dinge, die sie interessieren.
Wirf die Leiter, die du benutzt hast, nicht hinter dir um.
Dem fliehenden Feind bau goldene Brücken.
Borgen macht Sorgen.
Sprich in der Öffentlichkeit nicht über Geld oder Arbeit. Du weißt nie, wer zuhört.
Denk an anderer Menschen Geburtstag.
Achte nicht darauf, wie vielen, sondern wem du gefällst.
Willst du wissen, was dir in deinem Leben wirklich wichtig ist, dann schreibe deinen eigenen Nachruf.
Grüße zuerst, warte nicht, bis der andere dich sieht. Grüße Menschen, die du kennst, mit ihrem Namen.
Bitte und Danke sind nie aus der Mode gekommen.
Türen schließt man mit der Klinke. Auch im Hotel und beim Auto.
Sieh Menschen ins Gesicht, wenn du mit ihnen redest.
Verleihe nur Dinge, wie Bücher, wenn dir an ihnen nichts liegt.
Freunde besuchen sich selten zu Hause.
Meide die Gesellschaft lauter Menschen. Meide auch die Gesellschaft unehrlicher Menschen.
Baue nicht auf die Ratschläge dummer Menschen.
Hilf Rauchern und anderen Drogenabhängigen von ihrer Sucht wegzukommen.
Einmal ist keinmal, zweimal zu oft.
Gib Menschen eine zweite Chance. Aber keine dritte, vierte, fünfte.
Meide unzuverlässige Menschen, auch wenn sie amüsant sind.
Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft, große werden zur Verpflichtung.
Laß dich nicht ausnutzen.

Sag wieweit du helfen wirst.
Laß Gefälligkeiten, die du nicht gerne erweist.
Wie du mir, so ich dir. Aber zu Beginn nehme ich an, du meinst es gut mit mir.
Schätze an deinen Freunden auch deren Fehler.
Freundschaft geht über Verwandtschaft.
Wer kein Lächeln mehr für dich übrig hat, braucht deines um so nötiger.
Falle anderen nicht ins Wort.
Gib rechtzeitig Bescheid, ob du eine Einladung annimmst.
Pflege gute Umgangsformen.
Traue dem ersten Eindruck. Aber sei immer bereit ihn zu revidieren.
Suche im gegnerischen Vorschlag vor allem dessen Vorteile.
Laß dich nicht einschüchtern. Wehre dich gegen Unverschämtheiten.
Denk daran, daß dein Gedächtnis deinen Lügen nicht gewachsen ist.
Verschicke Neujahrsgrüße, wenn dir Weihnachten wenig bedeutet.
Trete aus Vereinen formell aus, wenn du ihre Leistungen nicht mehr in Anspruch nimmst.
Laß dich nicht in anderer Menschen Streitigkeiten hineinziehen.
Kritisiere andere nicht. Überprüfe lieber dich selbst.
Kontrolliere nicht deine Mitmenschen. Es frustriert dich und kostet viel Zeit.
Lob ist für die Ohren aller bestimmt, Tadel nur für die eines einzigen.
Sei pünktlich. Mache dich rechtzeitig auf den Weg. Warte nicht auf Zuspätkommende.
Sage ungemeldeten Gäste, wenn sie ungelegen kommen.
Laß dich beim Autofahren nicht provozieren.
Sei finanziell großzügig zu Studenten.
Mache früh deinen Führerschein.
Es gehört weniger Mut dazu der allein Tadelnde als der allein Lobende zu sein.
Männer und Frauen passen nicht zusammen.
Alte Menschen in der Politik sind gefährlich. Ihnen ist die Zukunft oft ganz egal.
Wenn dein Fell dick genug ist, brauchst du kein Rückgrat.
Lebenskunst besteht vor allem aus der Fähigkeit, mit Leuten auszukommen, die man nicht mag.
Was du nicht verstanden hast, sollst du auch nicht akzeptieren oder nachreden.
Urteile erst über jemanden, wenn du einige Zeit seinen Weg gegangen bist.
Die Körpersprache lügt weniger als das Gesprochene.
Bei exzellentem Umgang mit der Sprache schließe nicht auf exzellenten Umgang mit der Vernunft.
Ehe du anfängst deine Feinde zu lieben, solltest du deine Freunde

besser behandeln.
Für eine Freundschaft ist Lachen kein schlechter Anfang.
Jede Hilfe birgt die Gefahr einer Demütigung in sich.
Du hast es schwer im Leben, wenn du nachtragend bist.
Wenn die Kugel aus dem Lauf ist, ist es zu spät zum Überlegen.
Wenn alle mogeln, geht es relativ ehrlich zu.
Wenn du dich auf nichts verlassen kannst, nützt nur dein Handeln.
Im Spiegel zeigen Menschen ihr schönstes Gesicht.
Du erfährst mehr über einen Menschen, wenn er übernächtigt ist, als nach 10 Ehejahren.
Zweisamkeit sucht Einsamkeit.
Alle Menschen haben Sehnsucht nach ihren Symbolen.
Wer Werte vorlebt ist würdig, wer Liebe vorlebt, ist liebenswürdig.
Wenn du immer das letzte Wort haben willst, führst du bald nur Selbstgespräche.
Suche Kontakt zu Menschen, die deine Kinder sein könnten. Dann bist du im Alter weniger allein.
Jeder ist Experte, wenn es um die Kinder anderer Leute geht.
Versuche auch die Wahrheit freundlich zu sagen.
Langfristig bringt ein Belohnungssystem mehr als ein Bestrafungssystem.
Laß möglichst viele Leute an deinen Erfolgen teilhaben.
Erfahrungen sind gut, besonders wenn ein anderer sie schon gemacht hat.
Wenn ein Freund dich tadelt, sei ihm dankbar. Wenn ein Feind dich lobt, sei auf der Hut.
Fast nie kommt ein Mensch durch Denken zur Vernunft.
Du mußt die Menschen lieben, wenn du sie ändern willst.
Gerechtigkeit kommt vor Gleichheit.
Drücke nur dann ein Auge zu, wenn du auf dem anderen noch scharf genug siehst.
Bücher und Hunde sind gute Gesprächseröffner.
Suche dir als junger Erwachsener früh eine(n) Sexualparter(in).
Wissen über die Pubertät hilft sie leichter durchzustehen.
Eltern und Kinder sollten gemeinsame Spiele finden, an denen beide Freude haben.
Kinder hast du nicht, du bekommst sie du nur für kurze Zeit geborgt.
Pflege Familienrituale.
Lobe deine Kinder oft.
Machtkampf tötet jede Ehe.
Suche dir einen Partner, der bei Sex, Geldfragen und Kindererziehung mit dir harmoniert.
Der ideale Ehepartner raucht nicht, trinkt nicht, flirtet nicht, schnarcht nicht, existiert nicht.
Besuche deine alten Eltern sooft du kannst und sie es wünschen.

Jeder in der Familie sollte bestimmte Aufgaben im Haushalt übernehmen.
Bewahre Zeichnungen deiner Kinder auf. Und beschrifte sie mit dem Datum.
Nimm deine Kinder auf Kassette auf.
Hör nicht auf das, was die Leute von deiner Kindererziehung halten.
Fernsehen und Essen gehören nicht zusammen.
Geht gemeinsam zu Elternabenden.
Lade zu Weihnachten oder Silvester einsame Menschen ein.
Hab Vertrauen in die Fähigkeiten und die Selbständigkeit deiner Kinder.
Gönne dir nach dem Nachhausekommen eine Viertelstunde Entspannung.
Lies deinen Kindern vor.
Erziehe Kinder nicht beim Essen, dein gutes Vorbild genügt. Biete Kindern Essen an, das ihnen schmeckt.
Lehre deine Kinder Sportarten und Spiele.
Erzähle den Kindern von deinen Lebenserfahrungen und von deinen Schulstreichen.
Halte deine Kinder von Gewalt und Pornographie fern.
Es ist ein Unterschied zwischen Gerechtigkeit und Gleichmacherei.
Gewähre dem jüngeren Kind nicht die Vorrechte des älteren.
Gibst du eine Familienzeitung oder Familienchronik heraus, dann hast du meist dankbare Leser.
Willst du viel über dich wissen, dann mußt du auch viel von deinen Eltern und Vorfahren in Erfahrung bringen.
Sperre alles weg und zu, wenn deine jugendlichen Kinder eine Party geben. Und bleib zuhause.
Zu einem Streit gehört die Versöhnung.
Ermutige deine Kinder.
Dein Kind ist nicht dein Besitz.
Koche in knapp bemessenen Mengen. Das Essen schmeckt dann besser.
Klopfe am Zimmer deines Kindes an, bevor du eintrittst.
Überlegt, ob es sich nicht in getrennten Schlafzimmern besser schläft.
Wähle nur einen Menschen zum Partner, den du auch zum Freund wählen würdest.
Zum Schönsten was dir deine Kinder sagen können, gehört: Du hast immer genügend Zeit für mich.
Lehre nur das, was du auch leben kannst.
Auf Kinder wirkt das Vorbild, weniger die Kritik.
Ein Hobby ist harte Arbeit, die niemand täte, wenn sie sein Beruf wäre.
Kinder sind wie ihre Eltern oder wie die Eltern sie erzogen haben.
Gib Fehler schnell zu, besonders dann, wenn der Schaden für dich gering ist.

Die Liebe ist wie der Mond. Wenn sie nicht zunimmt, so nimmt sie ab.
Liebe ist loyale Freundschaft mit gutem Sex.
Wer nur aus Liebe heiratet, kommt vor Wut um.
Wer zuviel kritisiert, liebt zuwenig.
Wo die Lust ist, sind die Beine leicht.
Bedenke, daß es auch im Privatbereich Konkurrenz gibt.
Willst du deinen Partner halten, mußt du ihn stets aufs Neue verführen.
Wer heiratet, tauscht die Aufmerksamkeit aller gegen die Unaufmerksamkeit eines Einzelnen.
Hast du die Wahl zwischen Liebes- oder Vernunftheirat, dann entscheide dich für eine vernünftige Liebesheirat.
Ganz ehrlich meint es jeder am Ende doch nur mit sich selbst und höchstens mit seinen Kindern.
Durch Eintracht macht man kleine Dinge groß, durch Zwietracht wird man große Dinge los.
Wer über Kinder zuviel nachdenkt, wird nie welche bekommen.
Zu den wichtigsten Entscheidungen in deinem Leben gehört die Wahl deines Wohnortes.
Schlechte Erwartungen werden gerne von der Wirklichkeit grausam übertroffen.
Ein lange anhaltendes Glück ist unwahrscheinlich.
Ein Vorteil ist nicht immer ein Gewinn.
Ein Mittagsschlaf verdoppelt nicht nur den Tag, sondern verlängert auch dein Leben.
Man soll nicht zuviel in den Fernseher hineinschauen, aber auch nicht zuviel herausschauen.
Ein bißchen Bitterkeit macht jede Süße schmackhafter.
Du schreibst besser, wenn du dabei laut den Text sprichst.
In fremdländische Restaurants zu gehen ist immer wie ein bißchen Urlaub machen.
Verabschiede dich mit Würde von den Attributen der Jugend.
Benütze eine Füllfeder oder einen guten Filzschreiber zum Schreiben. Kugelschreiber verderben die Handschrift.
Schreibe mit schwarzer Tinte. Sie läßt sich besser kopieren.
Pflege dein Auto nicht mehr als deine Wohnung.
Nimm dir Zeit, um Straßenmusikanten zuzuhören. Gib nur Geld, wenn dir die Musik gefällt.
Bedanke dich über Komplimente.
Gehe in Botanische Gärten.
Singe in einem Chor.
Alles was du erst für SPÄTER planst, ohne heute schon damit anzufangen, wirst du wahrscheinlich NIE machen.
Wenn dich ein Telefonanruf stört, so hebe nicht ab. Sage den Leuten, zu welchen Zeiten dich Anrufe stören.
Lerne die Pflanzen und Tiere der Umgebung kennen. Es gibt gute

Bücher dafür.
Verzichte im Urlaub gelegentlich auf den Fotoapparat.
Reisetagebücher oder Tonaufnahmen bieten oft mehr Erinnerungswert.
Bringe aus dem Urlaub ein typisches Rezept, Musik oder einen Pflanzensamen mit.
Wenn du berufstätig bist, dann mache Urlaub zur heißesten Jahreszeit.
Mache mindestens 4 Wochen am Stück Urlaub.
Gönne dir einmal im Leben einen Urlaub in den Nationalparks des Mittleren Westens der USA.
Auf Reisen ist ein Weltempfänger nützlich.
Fernsehen kann dich dümmer oder klüger machen. Es liegt nur an deiner Auswahl.
Stil ist Weglassen des Unwesentlichen.
Laß dich beraten, welche Farben dir stehen.
Kaufe Kleidung, die du mindestens 3 Jahre lang tragen kannst.
Wenn dir etwas gut paßt, kaufe gleich mehrere Stücke der selben Art (Wäsche, Schuhe, Anzüge).
Spare nie bei Schuhen.
Mache einen Tanzkurs.
Pflege am meisten was du schon am besten kannst. Deine Talente.
Jazz ist angenehme Musik zum Arbeiten.
Was nicht einfach geht, geht gar nicht.
Was nicht regelmäßig geschieht, wird in der Regel mäßig.
Das Perfekte ist der Feind des Guten.
Aus der Entfernung ist meist alles in Ordnung. Die Wahrheit findest du am leichtesten vor Ort.
Du lebst besser, wenn du wenig Angst vor dem Sterben hast.
Drei Charaktere hat ein Mensch: den er zeigt, den er hat und den er zu haben glaubt.
Charakter ist das, was man tut, wenn keiner zuschaut.
Den wahren Charakter eines Menschen erkennt man an seinen kleinen Gewohnheiten.
Es ist selten, daß ein Mensch weiß, was er eigentlich glaubt.
Kaue nur Kaugummi, wenn du allein bist.
Ein Kompliment ist die liebenswürdige Übertreibung einer erfreulichen Wahrheit.
Ein Kompliment ist der Sieg der Höflichkeit über die Ehrlichkeit.
Begehe genügend Torheiten in der Jugend, damit du sie im Alter nicht nachzuholen brauchst.
Jemand ohne Krankheit ist glücklich, jemand ohne Schulden ist reich.
Vergnügt zu sein ist wichtiger, als reich zu sein.
Nicht das was wir haben, sondern das was uns fehlt, sollte uns zu denken geben.
Es gibt keine einzige Wahrheit.
Nicht jede Freude taugt für jeden.

Gute Imitationen sind oft besser als das Original.
Die glücklichste Lebensweise ist diejenige, die am meisten Freude bietet.
Glück - das ist gute Gesundheit und ein schlechtes Gedächtnis.
Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit, das Geheimnis der Freiheit aber ist der Mut.
Freiheit, von der man keinen Gebrauch macht, stirbt ab, wie ein ungenutztes Glied.
Freiheit braucht Sicherheit, aber zuviel Sicherheit vernichtet die Freiheit.
Jede gute Politik ist vor allem gute Wirtschaftspolitik.
Verwechsle Freiheit nicht mit Frechheit.
Wer keine Zeit hat, alt zu werden, wird es auch nicht.
Gelassenheit ist Selbstbewußtsein in höherer Form.
Am Ende des Weges mag der Pessimist recht bekommen, aber unterwegs hat es der Optimist leichter.
Das Wesentliche kommt meist auf leisen Sohlen.
Ein übersauberes Auto deutet auf einen kranken Verstand.
Wer sucht, findet oft etwas, was er gar nicht finden wollte.
Zeit zu haben ist besser als Geld zu haben.
Freiheit ist nicht gratis.
Erfülle dir nie alle Wünsche.
Lesen bewahrt vor Neuentdeckung.
Unterstütze die talentierten Künstler deines Heimatorts großzügig.
Politik reagiert nur auf das Auffällige.
Nur wenn ein Grundkonsens da ist wirkt Streit reinigend, sonst ist er eher zerstörend.
Die Soundtracks von deinen Lieblingsfilmen sind eine gute Investition.
Massage befriedigt das Bedürfnis nach Hautkontakt gut und ist ohne Probleme fast überall erhältlich.
Schön ist der Mensch, der dich anlächelt.
Du wirst es nie allen Leuten recht machen.
Wenn du glücklicher sein willst als andere, dann halte andere nicht für glücklicher als dich selbst.
Du kannst die Zukunft nicht vorhersagen, aber gestalten.
Sei ein gutes Beispiel für deine Ratschläge an andere.
Sorge dich nicht um Vergangenes. In der Zukunft wirst du den Rest deines Lebens verbringen.
Verlasse dich nicht auf Sicherheiten, die sich auf Besitz und Ansehen gründen.
Besitz, den du nicht häufig nützen kannst, belastet.
Abhängigkeit hält länger als Dankbarkeit.
Suche nach neuen Wegen gut zu leben, ohne die Natur zu zerstören.
Unterstütze, was dich trägt.
Freunde gewinnst du vor allem durch Freundschaft.

Wenn du jeden Tag zu einem Menschen nett bist (eine gute Tat machst), wirst du nie einsam sein.
Meide den Überfluß und das Unnötige.
Wenn du auf deine Autorität pochen mußt, hast du sie schon verloren.
Tue nie etwas aus momentanem Zorn heraus.
Treffe keine großen Entscheidungen, wenn du niedergeschlagen oder euphorisch bist.
Die beste Antwort auf Zorn ist Schweigen.
Lerne von den Menschen, die eine andere Meinung haben als du.
Wisse, was du willst, und vor allem auch, was du nicht willst.
Du brauchst keine Idole, wenn du weißt wer du bist und was du kannst.
Wenn du dich verbessern willst, handle so, als sei es dir bereits gelungen.
Streite nicht mit Unwissenden.
Glück ist, das meiste aus dem zu machen, was man ist. Reichtum ist, das meiste aus dem zu machen, was man hat.
Finde stets etwas, worauf du dich freuen kannst.
Gehe mit deinem Lebensstandard nie an deine finanziellen Grenzen.
Erkläre deinen Kindern, daß das Geld nicht umsonst aus dem Automaten kommt.
Spare regelmäßig.
Überprüfe stets deine Kontoauszüge.
Gib kein Trinkgeld, wenn die Bedienung schlecht war.
Rede nicht über Gehalt, Ersparnisse und teure Anschaffungen in der Öffentlichkeit.
Verlange und nütze Skonto bei Barzahlung.
Leiste keine An- und Vorauszahlungen, außer, es wird etwas speziell für dich angefertigt.
Kaufe Waren, die so gut sind, daß sich eine Reparatur lohnt.
Kaufe Hemden mit sehr weiten Kragen (1-2 Nummern größer). Dann engt dich nie der Kragen ein.
Kaufe in Fachgeschäften.
Wenn du sparen mußt, fang beim Auto an.
Kaufe nur Musik, die du gehört hast.
Kaufe nicht mehr Musik oder Bücher, als du hören oder lesen kannst.
Entlehne aus einer Leihbibliothek.
Wenn du reklamieren mußt, beginne mit dem Lobenswerten.
Wer sich einen Freund zum Feind machen will, muß ihm Geld borgen.
Unter sonst gleichen Bedingungen ist der Kredit am besten, den du am schnellsten zurückgezahlt hast.
Überlege dir, ob du wirklich eine Bausparkasse brauchst.
Lies das Kleingedruckte genau, bevor du unterschreibst.
Lieber das Geld dem Finanzamt, als einem unseriösen Anlageberater geben.
Achte auf kurze Kündigungsfristen.

Sei vorsichtig bei allzu günstigen Gelegenheiten.
Nütze die Zeit vor Schlußverkäufen.
Beurteile Firmen, Restaurants und Geschäfte danach, wie sie mit Reklamationen umgehen.
Kaufe nichts, bloß weil es gerade im Angebot ist.
Doppelt gibt, wer schnell gibt.
Laß dir einen schriftlichen Kostenvoranschlag machen.
Kaufe erst dann, wenn du das Geld dafür hast.
Sparen ist ein sicheres Einkommen.
Nütze die Angebote von öffentlichen Einrichtungen, wie Bibliotheken.
Eine gute Übersicht über dein Geldausgeben bieten Finanzmanagerprogramme.
Einmal pro Jahr sollst du nicht mehr Nötiges am Flohmarkt verkaufen.
Gut verdienen an den Flohmärkten nur die Organisatoren.
Willst du Eier essen, dann darfst du nicht alle Hühner schlachten.
Lege nicht alle Eier in einen einzigen Korb.
Nimm dort, wo reichlich ist, und leg dort hin, wo wenig oder gar nichts ist.
Ein Scheck ist ein gutes Löschpapier für Tränen.
Schaue dir die Gewinne deiner Bank gut an. Es ist auch dein Geld, das in dem Gewinn enthalten ist.
Geizhälse sind angenehme Vorfahren.
Gib großzügig Geld dafür aus, was dir richtig Spaß macht.
Haben ist besser als bekommen.
Wer Aktien besitzt, findet die Nachrichten spannender.
Man geht mit eigenem Geld vorsichtiger um als mit fremdem.
Es gibt drei sichere Methoden ein Geschäft zu führen. Leider ist mir keine bekannt.
Bewahre Schreibgerät und Lesebrille gemeinsam auf.
Mache regelmäßig Back-ups deiner Computerdaten und bewahre diese außerhalb des Computerraumes auf.
Ausländische Münzen in DM Größen sind gute Chips für Einkaufswagen.
Denk darüber nach, wie du einen Fehler kein zweites mal machst.
Beschrifte Batterien vor dem Einlegen mit dem Datum.
Wenn du Gleichartiges unterscheiden mußt, so kennzeichne es deutlich.
Bewahre wichtige Papiere, alte Fotos und alles was unersetzlich ist, in einem Bankschließfach auf.
Verabrede mit Freunden einen Rückruf, falls du allein nach Hause gehst und dort niemand auf dich wartet.
Was du drei Jahre lang nicht mehr getragen hast, gib in die Altkleidersammlung.
Sammle nur Zeitschriften, für die es ein Jahresregister gibt.
Leere Filmdosen eignen sich gut zum Aufbewahren von

(ausländischem) Kleingeld.
Laß deinen Autoschlüssel nie, auch nicht für einen Moment, stecken oder in der Garderobe.
Bei einer Zentralverriegelung schließe diese, während du fährst, ab.
Meide Geräte, die (spezielle) Batterien brauchen.
Gehe nicht hungrig einkaufen.
Kaufe nur, was auf deiner Liste steht.
Kaufe keine hellen Kleidungsstücke, die du nicht selbst waschen kannst.
Im Winter bevorzuge helle Sachen, dann wirst du auch gut gesehen.
Gleiche Temperaturunterschiede vor allem durch verschieden warme Wäsche aus.
Bestellungen im Versandhandel sparen oft Zeit und Mühe.
Bei langen Autofahrten (vor allem nachts) hält dich Coca-Cola wach.
Habe im Zweifelsfall ein Kondom bei dir.
Habe eine Reisezahnbürste in deiner Tasche.
Trage keine neue Wäsche oder neue Schuhe vor langen Touren.
Habe Briefmarken im Portemonnaie.
Hinterlege bei Menschen deines Vertrauens einen Schlüssel zu deiner Wohnung.
Kaufe dir mehrere billige Brillen und verwahre diese dort auf, wo du sie brauchst.
Du mußt nicht vom Fußboden essen können.
Kaufe in den Geschäften deiner Nachbarschaft ein.
Vermeide Rechtsstreitigkeiten, auch wenn du eine Rechtschutzversicherung hast.
Überlege dir deine Versicherungen gut. Laß dich eventuell hier beraten.
Auf jeden Fall brauchst du eine Haftpflichtversicherung.
Habe immer eine Taschenlampe griffbereit.
Mit einem zuverlässigem Wecker schläfst du auf Reisen besser und tiefer.
Besitze einen weiten, bequemen Schlafsack für Übernachtungen bei Freunden und Verwandten.
Lerne, wie man kleine Reparaturen im Haushalt selbst machen kann.
Auch Männer und Kinder sollen kochen können.
Lege Schlüssel, Brieftaschen, Brillen stets an denselben Platz.
Kaufe kein billiges Werkzeug.
Trenne dich von Dingen, die nicht richtig funktionieren.
Mach viele Fotos, wirf die schlechten weg und die Welt hält dich für einen guten Fotografen.
Schluckauf verschwindet, wenn dir jemand den Nacken massiert und du dabei tief atmest.
Stehe regelmäßig zur selben Zeit auf.
Mache dir einmal im Jahr Kopien vom Inhalt deiner Geld- und

Brieftaschen.
Mußt du viel reden, dann habe ein Glas Wasser in der Nähe.
Du schluckst selbst große Pillen leicht mit einem Schluck Wasser aus einer Flasche.
Fahr dein Auto durch die Waschstraße nachdem es geregnet hat. Dann ist der Schmutz gut aufgeweicht.
Im Winter kannst du Autoscheiben mit warmen Wasser leicht enteisen.
Viele kleine Energieersparnisse bringen viel.
Eine sichtbare Verbrauchsanzeige motiviert beim Sparen.
Nur soviel Wasser abkochen, wie gleich gebraucht wird. Ausmessen ist besser als Schätzen.
Haare kann man oft an der Luft trocknen lassen.
Kurz und gut Lüften.
Erledige auf einer Autofahrt immer mehrere Dinge.
Bewegungsschalter können auch in Wohnungen sinnvoll sein.

---

letzte Aktualisierung am: 03.07.98

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Einleitung zu den Anwendungsbeispielen

Diese Seiten waren als der **DynaTechnologie-Ratgeber** 3 Jahre lang, im Web, zu lesen. Mit über 75000 Zugriffen in dieser Zeit haben einige "Interessierte" diese Infos in sich aufgenommen. Natürlich entwickelt sich dadurch manchmal ein reger EMail-Verkehr.

Manche berichten über ihre Erfahrungen mit der Anwendung der EP-Methoden, andere schicken mit ihre Beobachtungen und weiterführende Erkenntnisse. Wieder andere schimpfen über meine "respektlose Schreibe" und so sammelt sich im Laufe der Zeit ein ganz schöner Berg von Informationen an, die weiter verarbeitet werden wollen.

Nun stecke ich diese "Perlen der Resonanz" in eine neue Rubrik: **Den Anwendungsbeispielen**.

Wer will kann mir über das Emailformular seine "Erfahrungen" aber auch seine Kritik zuschicken.

Viel Spaß

---

letzte Aktualisierung am: 20.07.01

* zurück zur Gesamtübersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Überstunden

Kürzlich erreichte mich eine freundliche Email. Sozusagen eine Erfolgsmeldung der EgoPower Methoden. Sie stammte von einem meiner Stammleser, der die hier aufgezeichneten Techniken gnadenlos umsetzt. Alle in seiner Firma schieben einen Überstundenberg von mehr als 150-200 Stunden vor sich her. Dieser besagte Leser hat seine Stunden aber auf NULL (**in Zahlen 0**) gedrückt. *"Wer arbeitet ist selber schuld. Dafür gibt es doch die Kollegen*" ist sein beliebtestes Zitat. Da er aber sein Pensum erfolgreich ableistet bzw. delegiert, kann ihn aber keiner ans Bein pi.....

Nun wurde er zu seinem Chef gerufen. Dieser teilte ihm mit, er solle, im Sinne des allgemeinen Ruhe und des Ausgleiches, dafür sorgen, daß er nicht immer auf NULL stehe. Wenn er nun etwas privates zu erledigen hat, so macht er dies nach wie vor, aber mit Absegnung seines Chef auf Überstunden.

So geht’s....

---

letzte Aktualisierung am: 26.05.99

* zurück zur Gesamtübersicht *
* EMail an EgoPower *

Grenzen

Hallo EgoPower-Autor,

mit großem Interesse verfolge ich deine Artikel schon seit fast eine Jahr. Obwohl ich viele Tips nicht anwenden kann bzw. möchte, lese ich sie immer mit großem Interesse.

Nun ist etwas passiert, wobei ich einige deiner Tips gut gebrauchen konnte. Meine Freundin hatte sich vor ca. einem ¾ Jahr von mit getrennt. Schade, denn sie war im Sexuellen meine ideale "Resonanzpartnerin". Nun wollte sie vor ca. 3 Wochen noch ein paar Sachen von mir abholen. Als sie so bei mir im Zimmer stand, dachte ich mir was sollte und ging zum Frontalangriff über, da wir uns eigentlich nicht im Streit getrennt hatten. Doch sie zierte sich und ließ den dümmsten Spruch ab, den ich bis dahin je gehört hatte. "Nein, laß doch. Das kann ich meinen Freund nicht antun....." Als ob dabei etwas kaputt geht. Ich hatte vorher deinen Artikel über die WERTE gelesen und ich dachte mir, daß sie Vorstellungen darüber hat, was sie außerhalb einer Beziehung tun kann und was nicht.

Da es sowieso egal war, setzte ich alles auf eine Karte und versuchte ihre Grenzen herauszufinden. Ich tastete mich also mit deiner "Hypo-Fragemethode" an ihre Grenzen heran. "Könntest du ohne schlechtes Gewissen mit mir in eine Sauna gehen?...." "Würde es dich stören wenn ..." usw. Da wir immer ein offenes Verhältnis hatten und über alles reden konnten, gab sie bereitwillig Auskunft und wir redeten bei einer Kanne Tee den halben Nachmittag. Nach ca. 2 Stunden hatte ich ihre Grenzen.

Ich will nun nicht in Einzelheiten abdriften, aber ich schaffte es sie ins Schlafzimmer zu bekommen, wo wir uns dann innerhalb "ihrer Grenzen" vergnügten. **Ich ging nie einen Schritt darüber hinaus**. Das gefiel ihr und sie kommt regelmäßig seit 3 Wochen wieder. Heute jedoch überraschte sie mich. Sie gab alles. Ihren Macker hat sie in den Wind geschossen und sie kommt wieder zurück

Danke.

---

* zurück zur Gesamtübersicht *
* EMail an EgoPower *

Abstandszonen

extern verfasster und unverändert übernommener Artikel

Was mir die Abstandszonen bringen

Im Aikido gibt es das Ma-Ei (ich hoffe, ich habe es richtig geschrieben). Gutes Ma-Ei steht für den richtigen Abstand im Kampf, das Gemisch aus Respekt vor dem Gegner und besten Kampfabstand. Sehr deutlich erfuhr ich davon als mir eine Freundin bis auf wenige Zentimeter auf die Pelle rückte und meinte, das wäre schlechtes Ma-Ei. Gut, wer das im Blut hat. Wer dieses jedoch nicht "erfühlen" kann dem möchte ich hier einige Möglichkeiten an die Hand geben, die Ab- oder Zuneigung des Gegenübers (Ma-Ei gibt es schließlich nicht nur bei Aikido-Anhängern, nur wird es dann anders benannt) zu erspüren und, wie solle es auch sonst sein, durch eine Reduzierung des Angebots die Nachfrage zu erhöhen.
Wer es noch nicht gepeilt hat: Ich bin hier beim Anbaggern.

Es werden allgemein vier Abstandszonen unterschieden, wobei für uns nur die zwei ersten von größerer Bedeutung sind. Hier eine kurze Vorstellung dieser beiden:

1. **Die Intimzone**
   Die Inzimzone beginnt nur wenige Zentimeter vor der eigentlichen Berührung, wobei dieses nicht ausschließlich den Intimbereich betrifft. Jede Berührung eines Menschen ist ein Schritt in die Intimzone des anderen. Die Intimzone ist sehr guten Freunden und Verwandten vorbehalten, jeder Verletzung dieser Zone durch nicht berechtigte Personen erzeugt Abwehr und Ablehnung.
2. **Die Persönliche Zone**
   Unmittelbar an die Intimzone schließt die Persönliche Zone an. Hier finden sich normalerweise gute Freunde und Bekannte. Diese ist sehr viel weniger persönlich als die Intimzone und auch ein Übergriff in diese Zone erzeugt nicht im Ansatz eine Abwehr wie einer in die Intimzone.
   Dennoch bleibt ein Gefühl der Ablehnung und daher ist jede Verletzung dieser Zonen unbedingt zu vermeiden.

Wie sich dieses Zonenverhalten am deutlichsten bemerkbar macht und uns nutzen kann? Nun, den zweiten Teil der Frage muß ich verschieben, bis Ihr die Zonen bei anderen Menschen regelrecht seht. Dann werdet Ihr es wissen. Beobachtet doch einfach einmal andere Männer beim Anbaggern von Frauen. Was seht Ihr da?
Die Situation ist ganz einfach: Er will Sie abschleppen, Sie hat es nicht vor (aber auch noch nichts abgelehnt). Wenn Sie gut aussieht will er Ihr näherkommen, das ist bei Männern ganz natürlich und hier fühlen sich Männer auch nicht in Ihrer Intimzone verletzt. Aber was passiert bei Ihr? Sie scheint auf Abstand zu gehen und wenn er jetzt nachrückt dürfte er bald alleine dasitzen.

Ich möchte hier ein Beispiel geben, damit sich jeder Mann (naja, jeder, bis auf die Schwulen) das Gefühl vorstellen kann, daß diese Intimzone verletzt wird: Stellt euch vor, Ihr sitzt gemütlich in einem Lokal und auf einmal setzt sich ein anderer Mann daneben. Kurzes Gespräch, er erzählt er wäre Schwul und in dem Moment werdet Ihr sehr sensibel, was den Abstand angeht. Ist das nicht dieser Moment, in dem jeder Millimeter, den er (ganz bedeutungslos) näherrückt euch piesackt und euch noch unwohler fühlen läßt? Und wenn es dann 5 Zentimeter auf einmal sind, dann ist die Flucht angesagt. Und er hat doch vielleicht gar nichts böses gewollt.

Jetzt stellt euch vor, die Frau neben euch will mit euch ins Bett, sie weiß es nur noch nicht. Wenn jetzt die Zonenverletzungen auftreten dann verursacht Ihr sofortiges Kampf- oder Fluchtverhalten, die Dame stellt um von "Denkhirn" auf "Reptilienhirn" und es ist aus.
Viel interessanter ist es doch, wenn man sich sogar dann noch außerhalb der Persönlichen Zone befindet, wenn die Dame sich schon die Nähe wünscht. Kennt Ihr das nicht auch? Solange die Frau auf Abstand geht ist sie sehr viel interessanter als in dem Moment, in dem Sie einem im Bett erzählt, daß sie einen nie wieder loslassen will (ich geb´s ja zu, ein Extrembeispiel). Auch bei Frauen ist das so. Komm Ihr zu nahe und Sie weiß sofort, was sie nicht will. Naja, eigentlich denkt Sie es nur zu wissen, aber dann ist es zu spät Ihr zu sagen, daß Sie eigentlich was anderes will.

Fakt ist: Persönliche Zone ist okay, wenn man sich eine Weile unterhalten hat und gut versteht. Mit der Intimzone ist unbedingt zu warten, bis Sie es sich nicht nur wünscht sondern sogar herbeisehnt. Dann tut sie alles für euch und das die ganze Nacht lang bis zum Abwaschen des Frühstücksgeschirrs.

Weiterhin zu beachten: Diese Zonen finden nicht nur körperlich statt sondern auch verbal. Die Frage z.B., ob eine Frau Ihre Tage hat, ist unter Umständen so ein Angriff (falls du nicht gerade Frauenarzt bist). Aber solange du Fragen stellst (Fragetechnik --> gute Rhetorik --> Stärkt Ihr Selbstwertgefühl --> Sie fühlt sich wohl) bleibt sie am Denken (um auf Fragen zu Antworten muß man Denken, aber bitte nicht nur nach der Uhrzeit fragen) und da kann eine Frage wie "Warum hast du seit Monaten keinen Sex mehr" durchaus interessant wirken, besonders wenn die Frau keine Antwort weiß. Dann aber auch nicht auf eine Antwort bestehen.
Dieser Verbale "Angriff" darf aber auf keinen Fall von körpersprachlichen Signalen (Näherrücken) begleitet werden, dann wird es nur noch Kampf oder Flucht geben.

So, ich habe genug über die Einsatzbarkeit gesprochen, außerdem bin ich mir sicher, jeder, der diese Zonen erkennen kann dem wird ein ganzer Kronenleuchter aufgehen, wie man sie einsetzen kann. Viel interessanter ist die Frage, wie kann ich denn lernen, darauf zu achten. Aber auch das ist nicht schwer.

Wenn du die oberen Absätze interessant fandest hast du schon das Beste dafür getan.

Die selektive Wahrnehmung wird dafür sorgen, daß du in nächster Zeit von ganz alleine sehr genau darauf achten wirst, wie Nahe du jemandem kommen darfst oder, viel einfacher zu beobachten, wie nahe die andere rücken. Auch hier sind die unerwünschten Näherungen viel interessanter als die erwünschten, und dann beobachtest du am besten auch noch deine Reaktion auf diese Nähe. So geht es den Frauen...

Sehr interessant sind hier auch Kinder zu beobachten. Eltern und ganz besonders Großeltern verletzen sehr oft die Intimzone der Kinder. Hier scheinen einige Besitzansprüche eine Rolle zu spielen, schließlich sind es die eigenen Kinder. Guck einfach mal hin, wenn eine Mutter dem Kind die Haare kämmt oder die Jacke richtig anzieht, das Kind aber etwas dagegen hat. Ganz klare Zonenverletzungen.
Oder die Großmutter, die das Kind umarmt, obwohl das Kind nicht will. Und der Großvater mit seinem "in die Backe zwicken". Alles Zonenverletzungen, die Unwohlsein bei dem Kind auslösen.

Du beobachtest also dich und Kinder. Da fehlt doch noch was, oder? Klar, die anderen Männer beim Anbaggern oder auch in einer bestehenden Beziehung. Guck dir den Macho an mit dem Gedanken "Die will es ja auch". Am besten du beobachtest Ihn gleich länger, wie er sich von einer Frau nach der anderen eine Abfuhr abholt. Am Ende landet der bei einer, die du nicht für Geld nehmen würdest. So kann´s gehen...
In bestehenden Beziehungen kann man hier auch sehr gut erkennen, ob es krieselt. Ganz interessant, wenn dich die Frau interessiert. Gerade wenn ER die Zone nicht respektiert kannst du ein angenehmes Gleichgewicht für SIE herstellen, wenn du sie respektierst (die Zonen). Und rate mal, in wessen Arme sie läuft, wenn sie dann den Absprung schafft...
Klar, unter Umständen muß du Sie erst davon überzeugen, daß sie abspringen will. Aber dazu gibt es hier einen anderen Artikel.

---

* zurück zur Gesamtübersicht *
* EMail an EgoPower *

Balzverhalten

extern verfasster und unverändert übernommener Artikel

Hallo wieder einmal,

jetzt habe ich den Artikel über die Abstandszonen etwas wirken lassen und dir (jetzt habe ich mir das konsequente "DU" auch angewöhnt) Gelegenheit gegeben, sie auszuprobieren, es ist es wohl Zeit für den nächsten Schritt. Solltest du die Abstandszonen gelesen haben und gesagt haben: "Logisch" und damit ein Häkchen dran, in die Schublade um nur noch sagen zu müssen "Kenn ich schon", wenn dir wieder jemand etwas dazu erzählt, dann brauchst du nicht weiterzulesen. Sowohl die Abstandszonen, als auch die Zeichen, die ich jetzt beschreiben werden, brauchen Übung, um erkannt zu werden. Verstehen ist der erste Schritt, den hat wohl noch jeder gemacht. Dann kommt das Erkennen, wenn man darauf achtet. Das dauert am längsten und da bricht man am leichtesten ab. Dann aber, wenn du in Übung bist, einen falschen Abstand zu erkennen, wenn du darauf achtest, dann wird es nicht mehr lange dauern, bis dir so ein "Zeichen" automatisch ins Gesicht springt, wenn es existiert. Dann wirst du es wahrnehmen, ohne dich darauf zu konzentrieren und dann hast du es geschafft, diese Info wirklich zu nutzen.

Ich habe vor drei Wochen ein Erlebnis gehabt, was mir gezeigt hat, wie toll ich doch bin. Ich sitze mit einem Freund, dem ich schon lange mit dem Thema "Körpersprache" auf die Nerven gehe, in einer Luxusdisco hier in der Gegend. Es war nicht meine Musik, also sitzt ich da und beobachte die Leute. Er nuckelt an einem Bier, ich habe mir einen Long Island Ice Tea bestellt, ein gemütlicher Abend also.
Auf der Tanzfläche ein äußerst interessantes Paar. Sie stehen sich gegenüber und bewegen sich in einem Zeitrahmen von 5 Minuten etwa einen halben bis ganzen Meter. Sie rückwärts, er vorwärts. Es gab dazu keine Gründe, die Tanzfläche war leer, nichts stand im Weg. Sollte es etwa so sein, daß Sie Ihm ausweicht? Mal weiter beobachten...!
Ein Blues kommt. ER nimmt SIE in den Arm. Er hat seine Hände um Ihren Rücken geschlungen, Sie hat die Arme angewinkelt und die Hände an seiner Seite, NICHT HINTEN an der Hüfte oder so, wirklich AN DER SEITE. Kleine Geste, große Aussage. Die Finger Zeigen nach oben, so daß Sie Ihn gewissermaßen *unterKontrolle* hat. Ist das nun Fluchtverhalten?
Was macht der Abstand? Er hat einen krummen Rücken, in Ihre Richtung gebeugt, Sie dagegen ein leichtes Hohlkreuz. Normale Haltung oder Reaktion auf die Situation?

Ich betone, daß alle diese Signale völlig natürlich wirkten, minimal waren und niemandem auffielen, meiner Meinung nach noch nicht einmal den beiden selbst.

Ich komme also zu dem Schluß, daß er die Frau im Kopf schon längst vögelt, Sie dagegen Abstand sucht und auf der Hut ist vor weiterem Vorrücken. Ich also zu Klaus, der Bekannte, der mit mir da war: "Schau mal, er will was von Ihr, Sie wehrt Ihn ab. Wahrscheinlich hatten sie gerade Streit und er will sich versönen, seiner Hormone zuliebe. Sie will nicht, wahrscheinlich auch wegen den Hormonen. Griiins !!!"

Klaus dreht sich um, guckt hin und keine 10 Sekunden später, mitten im Lied, läßt Sie Ihn auf der Tanzfläche stehen und geht in eine andere Ecke der Disco. Er guckt dumm und hockt sich auf einen Sitzplatz.

VOLLTREFFER !!!

Naja, nicht ganz. Etwa eine Stunde später gehe ich auf´s Klo und was sehe ich da auf dem Weg? Beide sitzen nebeneinander an einem Tisch, wieder ist er weiter zu Ihr gebeugt als Sie zu Ihm. Kurz die Lage überprüfen: Er rennt Ihr hinterher, Sie rennt vor Ihm weg. Also biete ICH ein Ziel. Und auf das machen ich jetzt mal aufmerksam. Bloß WIE?

Nun, wenn es Ihr nur darum geht, von Ihm Abstand zu bekommen, dann gibt es ja nichts falsches. Ich setzt mich also einfach neben Sie und sage "Hi". Er sieht einen Konkurrenten und legt typisches Kampf-/Fluchtverhalten an den Tag. In seinem Fall war es Flucht, instinktiv wußte er wohl, daß er es alleine schon schwer hat, aber dann noch gegen MICH ??? <lach>
Sie guckt etwas erschrocken, nutzt die Situation jedoch gleich und wendet sich mir zu. Da Sie ja vor Ihm zurückweicht beugt Sie sich automatisch in meine Richtung. Nicht ich bin es, der Anziehend wirkt. Ich habe mich nur in die Gegenrichtung von etwas Abstoßendem gesetzt, reicht doch vollkommen. Und gleichzeitig weiche ich zurück, wenn Sie näher kommt. "In die Zange nehmen" erzeugt Druck, ich dagegen habe Ihr den Platz gegeben, den Sie wollte, mich aber Zentimeter für Zentimeter zurückgezogen. Sie rückte weiter, jetzt war sie in der Falle. Jedes weitere Zurückweichen von mir erzeugte mehr "haben will" bei Ihr.

Wie sich rausstellte war er kein Bekannter oder Freund, er war nur eine Begegnung, er hatte Sie angesprochen und wollte offenbar mehr. Sie dachte erst, es wäre ein netter Kerl, doch dann wurde er Ihr zu aufdringlich. Soweit Ihre Erklärung.
Und wenn es jetzt noch jemanden weiter interessiert, sie ist strohdumm, herzensgut und der festen Überzeugung, sie könne fantastisch Blasen. Aber jetzt war die Rollenverteilung anders, ich rückte weg, Sie mir hinterher. Auch ich unterliege den "üblichen" Regeln und jetzt war ich auf der Flucht. Jaja, so kanns kommen...
Ob Sie wirklich so gut Blasen kann habe ich nie ausprobiert. Es hat mich nicht mehr gereizt, wahrscheinlich ist Sie mir zu nahegerückt...
<lach>

So, jetzt komme ich aber zu den Zeichen selbst, die noch beachtenswert sind:

Halsschlagader

Seit Jahrhunderten ist den Reptilien, also auch den Menschen, ein Instinkt gemeinsam: Schutz der Halsschlagader in Gefahrensituationen. Die Halsschlagader gehört zu den verletzlichsten Teilen des Körpers, sie muß geschützt werden. Wenn man sich erschrickt zieht man den Kopf ein, das verkleinert die Angriffsfläche. Weniger bewußt ist einem, daß gleichzeitig die Schultern um wenige Zentimeter nach oben wandern. Das ist derselbe Schutzreflex von der anderen Seite.

Die Schulterbewegungen kann man nur schwer an den Schultern selbst erkennen, viel einfacher sind da die Handflächen. Wenn der Handrücken nach vorne zeigt, die Hände also "Geschlossen" sind, dann sitzen die Schultern automatisch höher. Einfach mal ausprobieren.
Wenn dagegen die Handflächen offen sind, nach vorne zum Beispiel, dann gehen die Schultern runter. Am besten läßt sich das testen, wenn du dich IRGENDWIE hinsetzt, stellst oder sonstwas und dann NUR die Hände drehst. Handflächen hoch, Handflächen runter, Handflächen zur Seite. Achte auf deine Schultern und du verstehst, was ich meine.

Wozu aber sollst du Kampf- oder Fluchtverhalten erkennen, wenn es auftritt? Viel wichtiger ist es doch, das Gegenteil zu erkennen. Es ist nicht mit irgend einem Namen belegt, aber es ist sehr gut zu erkennen und auch leicht zu erklären. Wenn die Halsschlagader frei ist fühlt sich dein Gegenüber wohl, sicher und nicht angegriffen. Dein Gegenüber ist nicht "auf der Hut".

Halsschlagader frei, das heißt in erster Linie, die Schultern sind unten und der Kopf geneigt. Ein gerader Kopf beim Flirten ist immer ein schlechtes Zeichen. Einfach mal bei anderen Menschen beobachten.

Rhythmus

Jetzt nähere ich mich einem Thema, daß in der NLP als Rapport bezeichnet wird. Ich kann mit diesem Rapport, insbesondere mit dem SPIEGELN VON GESTEN aber nicht allzuviel anfangen, daher habe ich mir erlaubt, einige Details und vor allen Begriffe zu ändern.

Ein Mensch hat einen ganzen Haufen Rhythmen an sich. Dies betrifft die Atmung, den Herzschlag, sein Sprechtempo, die Geschwindigkeit, in der er mit den Fingern auf den Tisch trommelt und vieles mehr. Solche Zeichen gleichen sich an, wenn man sich auf einen anderem Menschen konzentriert. Das geht nicht nur bei Menschen, bei Musik ist euch sicherlich bekannt, daß man mit einigen Körperfunktionen wie z.B.

der Atmung "in den Rhythmus eintaucht". Wenn du also merkst, dein Gegenüber atmet im selben Tempo wie du, dann läuft´s wie am Schnürchen.

Aber wie in der Physik kann nicht nur die elektrische Energie Magnetismus erzeugen und z.B. zwei Gegenstände dazu bringen, sich anzuziehen, wenn Strom geschaltet ist, es geht auch andersherum. Wenn du zwei Magneten, die sich abstoßen, aufeinander zubewegst, dann wird elektrischer Strom erzeugt. Du kannst also das Phänomen noch vor den Auslöser selbst setzen.

Also:
Gut laufender Flirt führt zu angeglichener Atmung.
Umgedreht:
Angeglichene Atmung führt zu gut laufendem Flirt.

Alles, was bekannt ist, führt dazu, daß man sich wohlfühlt. Nimm Körperhaltungen an, die auch dein Gegenüber oft annimmt, dann fühlt sie sich wohl. Gleiche die Atmung an, wackel mit dem Fuß so, wie sich mit dem Finger auf den Tisch klopft, versuche einen Körperrythmus zu finden in dem Takt, in dem Sie blinzelt. Alles das führt dazu, daß Sie sich wohlfühlt.

Und das hilft dem Flirt.

Sprache (NLP)

Gleiche deine Sprache der Ihren an. Versuche doch einmal, die folgenden Begriffe irgendwie zu sortieren. Es gibt ein paar ganz deutliche Eigenschaften, die dir jeder NLP-Freak sofort nennen kann, aber versuche erst selbst einmal herauszufinden, welche Aussagen in die gleiche Kategorie gehören:

- Das hört sich gut an.
- Klingt gut.
- Da hab ich ein schlechtes Gefühl im Magen.
- Lecker, die würde ich auch gerne mal vernaschen!
- Ich traue meinen Augen nicht!
- Die Lage sieht gut aus.
- Wie läuft´s?

Ich gebe noch einen Tip:

Es gibt DREI Kathegorien.

Ganz einfach, einige Aussagen beziehen sich auf das Hören, einige auf das Sehen und einige auf das Fühlen. Und diese Sprachmuster sind teilweise sehr stark

ausgeprägt.

Achte mal darauf, wie viele Menschen eines dieser drei Sprachmuster bevorzugen. Klar, ein Gemisch wird es immer sein, aber es ist nicht selten, daß eines davon besonders ausgeprägt ist. Und genau hier hast du wieder etwas zum Nachmachen, was richtig gut funktioniert. Versuche, Ihr bevorzugtes Sprachmuster herauszufinden, dann mache es nach. Das bringt unglaubliche Ergebnisse !!!

Unbewußtes

Alle diese "Tricks" zielen auf das Umbewußte ab. Dein Gegenüber wird nicht wissen, warum es sich bei dir so wohl fühlt. Dennoch sehe ich das nicht als Manipulation an. Ich nutze diese Techniken um eine Situation für mein Gegenüber angenehmen zu gestalten.

Ganz direkt ausgedrückt: Viele Frauen wissen einfach nicht, wie toll ich bin. Da muß ich doch nachhelfen, damit sie es herausfinden können !
<lach>

Am Rande, wenn dein Bewußtsein 1,5 cm lang wäre, wie lang glaubst du wäre dann dein Unbewußtes? Schätz mal...

Die Lösung: 11 Kilometer.

Es ist Fakt, daß das Unbewußte manchmal besser Bescheid weiß, was gut für dich ist, als dein Bewußtes. Das nennt man Instinkt. Und damit zu arbeiten ist sicherlich kein Fehler.

Diese Tricks sind übrigens nicht Geschlechtsgebunden, damit können Männer Frauen, Frauen Männer, Männer Männer oder auch Frauen Frauen abschleppen. Mehr Geschlechter gibt´s ja (noch) nicht.

---

letzte Aktualisierung am: 16.08.99

* zurück zur Gesamtübersicht *
* EMail an EgoPower *

Hallo EP-Macher,

Ich hab Dir/Euch ja gemailt, ich würde die EgoPower Methoden durchexperimentieren. Tatsächlich mache ich es ja auch schon seit einiger Zeit.

Was soll ich sagen: Man glaubt's teilweise nicht, wie die Sache meinen Alltag verbessert hat.

Durch "Alles Feedback", geht mir deutlich weniger auf den Senkel. Wenn ich alles als ein interessantes Experiment betrachte, bei dem ich darauf brenne mehr über unser grundlegendes Verhalten zu lernen, mach ich mir weniger Gedanken über das seltsame Verhalten unserer Zeitgenossen. Es ist einfach interessant. Bei härteren Fällen, suggeriere ich mir, daß der/ die Andere einen Scherz macht, oder es gar nicht so meint. So geht manches Verhalten, daß einen normalerweise runter ziehen würde oder verletzte, glatt durch einen hindurch, im besten Fall streift es mich gerade mal so. Die Motivation, von auf Negativen weg, hin zu etwas Positiven funktioniert auch akzeptabel.

Durch die Erkenntnis, daß man nie wirklich etwas andres als den gegenwärtigen Augenblick hat. Ist es mir möglich, mich besser auf meine Aufgaben zu konzentrieren, und mir weniger unnötige Hektik und Streß zu machen. Sich einfach in einen hoch motivierten Zustand zu versetzen, und keine Beschränkungen innerhalb der eigenen Persönlichkeit zu dulden ist ebenfalls ein guter und effizienter Weg.

In einem Fall wurde der Erfolg Deiner Methoden besonders deutlich: Ich kann mich eigentlich nicht mehr erinnern, wann ich das letzte mal nicht nach kurzer Zeit mit meinen Eltern gestritten hätte, wenn ich mal zu Besuch kam. Ich will die Details ersparen, nur so viel:

Dieses Wochenende ist es mir gelungen es nicht zu einem Streit kommen zu lassen, die Atmosphäre zu verbessern, ohne aber Zugeständnisse zu machen, die ich für unannehmbar gehalten hätte. Ich bin mir bewußt, daß es auch mit der Anwendung von EgoPower Hoch und Tiefs nicht zu vermeiden sind. Aber man kriegt sie wohl etwas besser in den Griff. Mag sein, daß ich morgen ein Tief habe, während ich wohl heute eher ein Hoch habe. Aber zwischen dem wehrlosen durchgerüttelt werden durch die eigenen Emotionen steht jetzt meine Willenskraft, und ein Weg ihn zu benutzen.

Solltest Du/Ihr sich für die Details meiner Umsetzung interessieren helfe ich gern.

---

* zurück zur Gesamtübersicht *
* EMail an EgoPower *

Das Traumgewicht

Hai,

hier eine Erfolgsmeldung auf Dein Kapitel "Ziele setzen und erreichen". Ich habe es geschafft, in ca. 10 Wochen von meinem Alptraumgewicht von 105 kg aug gesunde 77 kg zu kommen, ohne zu verhungern oder vor Schwäche tot umzufallen. Weil das Thema "weg mit die Speck" wahrscheinlich doch ein paar Leutchen mehr anspricht, hier meine Erfahrung "how did he do it", vieleicht kannst Du's irgendwie verwerten.

Okay, Abfahrt: Zunächst stellt man sich mittels Deiner Vorgaben einen Plan auf, "ich wiege am soundsovielten soundsoviel Kilo", schreibt sich eine kleine Tabelle in ein Heftchen mit Zeitpunkten im Wochenabstand und dem dann geplanten Zielgewicht. Extrem wichtig ist dabei das visualisieren des "Endziels", was aber kaum schwer fällt, da schlanke Menschen meistens attraktiver sind als dicke.

Würde man rein nach diesem Plan vorgehen, ist der jojo-Effekt schon vorprogrammiert. Deswegen gibt's noch ein paar Glaubensfragen zu klären:

Was man sich zunächst klar machen muß, wenn man abnehmen möchte: Niemand wird fett geboren, man frisst und säuft schlicht und ergreifend zuviel und bewegt seinen Hintern zu wenig. Als erstes taucht die Frage auf "wieviel futtern ist genug?". Ganz einfache Antwort: Der Körper weiß im Prinzip genau was er braucht, und fordert die benötigten "Rohstoffe" über das Gefühl "ich habe Apetit auf..." an. Er hat zum Beispiel gelernt, daß er ein bestimmtes Vitamin aus Tomaten bekommt, wenn er das Vitamin benötigt, wirst Du Hunger auf selbiges Gemüse kriegen. Man soll also genau daß Essen, was einem schmeckt, und genau so viel, das man sich wohl fühlt. Nicht mehr und nicht weniger.

Dieses Gefühl zu interpretieren haben dicke Menschen verlernt und müssen erst wieder auf den Trichter kommen. Also: vor jeder Mahlzeit überlegen: Aus was habe ich Hunger? Dann soviel essen, bis man "satt" ist, und zwar langsam, weil das Sättigungsgefühl erst mit Zeitverzögerung eintritt. Ich lasse mittlerweile auch in Restaurants oft halbvolle Teller zurückgehen, weil die Portion schlicht und ergreifen zu groß ist - der weitverbreitete Gedanke "wos ma zahlt ham, fress ma a auf" ist ein ziemlich blödes Programm.

Prinzipiell meiden sollte man Fett und Zucker. Diese Stoffe sind Klasse für Braunbären zum Winterspeck anfressen, und der Yeti-Teil in unserem Gehirn fährt auch noch voll darauf ab. Also aussetzen mit Cola und triefiger Bratwurst.

Um das natürliche Gefühl für's Essen wieder aufzubauen, gibt es noch einen wichtigen Tip: Du darfst Dich nur einmal die Woche wiegen, und zwar immer dann,

wenn Du Dein Gewicht mit der Zielvorstellung überprüfst. Anonsten ist die Waage tabu! So wirst Du gezwungen, auf Deine Freß-Befriedigung (was für eine wunderbare Wortschöpfung) zu achten und Dich bewußter zu ernähren.

Soweit so gut. Die ersten drei Wochen sind entscheidend, Deinem Körper und vor allen Dingen Deiner Psyche wird die Umstellung überhaupt nicht passen. Nur nicht nachlassen in dieser Zeit! Nach drei Wochen hatte sich mein Körper bereits weitgehend umgestellt, und das Abnehmen lief eiogentlich von selbst.

Optimal wäre ein Gewichtsverlust von ca. 500g die Woche. Bei mir ging es wesentlich schneller, aber ob's für jeden gesund ist, sei dahin gestellt. Die letzten Pfunde sollte man möglichst langsam, kaum merklich, abnehmen, damit sich der Körper normalisieren kann. Wichtig ist es auch, spätestens jetzt eine Sportart anzufangen, um den neuen Zustand zu verfestigen - und mit 80 Kilo jogt es sich auch leichter als mit 105, es macht sogar regelrecht Spaß.

Das Tolle bei dieser Geschichte ist, das Deine Umgebung die Verbesserung Deines Aussehens bereits nach ein paar Kilos auffällt und Du entsprechend auch von außen Komplimente bekommst, was einem weiter hilft,durchzuhalten.

Okay, vielen Dank für Deine Seiten, aus denen ich schon viele interessante Sachen herausgezogen habe. Bis zum nächsten Mal .

---

* zurück zur Gesamtübersicht *
* EMail an EgoPower *

Bad Guy

(externer Artikel)

Hey ihr EgoPower-Macher....Erst einmal vielen Dank für eure Seiten.
Durch ein paar Tips von euch konnte ich einige (aus heutiger Sicht) kleinere Probleme beseitigen. Und dafür möchte ich mich mit folgendem Artikel revanchieren.
Wie schreibt ihr immer so schön.... Habt Spaß....

Bad Guy-Lebensweise:
Da gibt es das Buch: "*Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin.*", das viele Mädels zu Hause im Bücherregal stehen haben.
Das ist die richtige Einstellung, denn sie stimmt. Und ich glaube, das ich das den anderen interessierten Stammlesern nun wirklich nicht zu erklären brauche. Aber die gleichen "Pseudoemanzen" schreien sofort auf, wenn man den Satz sinngemäß umformuliert: "*Gute Männer kommen nach Hause, böse in jedes andere Bett.*"
Und nun Mädels, regt euch auf:

Männer, und euch sage ich: "*Es stimmt.*" Doch ist eine "**Bad Guy-Einstellung**" nichts, was man in Sekunden lernt, und ein- und ausknipsen kann, wie man es will. Es ist eine Weltanschauung. Doch nichts ist unmöglich. Es ist nur eine Sache der Konzentration. Die wichtigste Frage dazu ist: "*Wie bekomme ich sie ins Bett?*" Alles andere ist egal. Und wenn du deine Power, deine Energie zu 100% darauf konzentrierst, dann bist du auf dem Weg zum "**richtigen Bad Guy**".

Und jetzt in Stichpunkten die "Regeln" der BayGuys.

Bad Guy-Do´s

- Gib ihr das Gefühl eine richtige Frau zu sein. Wie? Ganz einfach:
  Durch eine provozierende Ansprache "*Ich werde mit dir schlafen*".
  Nicht "*Ich will...*" und bitte ohne Emotion und ohne schmachtendem Blick. (Den netten "Dackelblick" kannst du dir sparen. Mädels sind so, sie wollen halt lieber den "neuen Typ Mann".) Und nach dem Spruch muß ein sofortiger Themenwechsel erfolgen.
- Ernste Gespräche führen können
- Am eigenen Leben teilhaben lassen. Ein (unwichtiges) Geheimnis anvertrauen. "*Wenn er mir das sagt, zeigt es, daß er mir vertraut*".
  Hehe ;-))
- Zuhören und merken, was sie gesagt hat.
- Nicht zuschwafeln. Man kann eine Frau durch labern ins Bett kriegen, aber dann hat sie ihr Blut im Kopf und in den Ohren, und da soll es wirklich nicht hin..
- Warten, und sich rar machen.

- Drauf ansprechen, das man sie total geil findet - Dann aber desinteressiert nichts machen. Sie muß den ersten Schritt tun.
- Und dann... hab Spaß... ;-

Bad Guy Dont´s

- Nie die Kontrolle über die eigenen Gefühle aufgeben
- Mausi immer auf Distanz halten (aber doch Nähe spüren lassen)
- Dynamisches "RotArsch" Getue. (Das ist das unmotivierte Gabalze der Paviane, die zeigen, wer den rotesten Hintern hat. Klar wollen die Mädels einen, der aus ihrer Sicht die beste Partie ist, einem der am meisten bieten kann. Aber nicht übertrieben, das wirkt sonst lächerlich)
- Niemals das Helfersyndrom wecken. Nach dem Motto: "*Ich will dich nicht mit meinen Problemen belasten.*"
- Auch nicht mit Dackelblick. **NIEMALS den DACKELBLICK**

Alles hat seinen Sinn. Denn um es mal mit einem "rhetorischen Bild" (von euch) zu erklären: Was ist der Unterschied zwischen einem "wichsenden Spanner" und einem "Bad Guy"? Um es auf den Punkt zu bringen: Der Spanner traut sich nicht, träumt davon, schaut lieber zu und holt es sich "notgedrungen" oder "lieber" (je nach Sichtweise) selber raus, bis er Schwielen an den Händen hat. Im Gegensatz dazu hat "Bad Guy", mindestens mal eine Muschi, die er lecken und in die er rein kann, um den ultimativen Spaß zu erleben. Er läßt sich an seinem "Willi" lutschen und hat auch sonst ein "spritziges" Sexualleben. Er hat es sich aktiv ausgesucht, also etwas dafür getan und bezahlt den Preis der für diese Entscheidung fällig ist. Also für mich war die Wahl klar, und für euch?

Anmerkung von EP: ***"Das laß ich jetzt mal so einfach im Raum stehen."***

---

letzte Aktualisierung am: 26.03.01

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Die Turbotherapie gegen deine "Phobien"

Von Emile Ratelband

Entgegen der Meinung von Psychiatern und Therapeuten ist es möglich, sich auch ohne mühselige und langwierige Gepräche, z.B. durch NLP zu verändern. Wann immer und wie schnell du es willst

Benutze einfach das folgenden Script um deine eignen Schwächen, Ängste und Phobien anzugehen. Im Momnet denkst du vielleicht noch, daß es unmöglich ist, alles was du willst ins Positive umzuändern. Aber irgendwann blickst du zurück und denkst "Das war ich? Ich habe das gemacht?"

Bist du bereit für eine Veränderung? Da du diese Seite angeklickt hast, denke ich: JA, du bist es.

Bist du bereit für die Erfahrung der Weiterentwicklung? Das Leben besteht aus Veränderung. Aus der Weiterentwicklung.

Zweifelst du manchmal? Du bist dir nicht sicher, was du tun sollst und es macht sich eine unbestimmte Angst in die breit? Ein kleiner Angst-Gedanke? Aber in all den vergangenen Jahren hast du eine bestimmte Verhaltensweise gelernt. Du hast diesen Angst-Gedanken mental vergrößert. Er nimmt jetzt einen Riesenplatz in deinem Geist ein? Er ist jetzt so groß, daß du richtige Angst hast. Und diese Angst bestimmt nun dein Leben?

Das Wichtigste ist immer der erste Schritt. Und den hast du ja schon getan. Durch das Aufrufen dieser Webseite. Nun frage ich dich. Was ist der Grund dafür, daß du dies getan hast? Gehe kurz vom Computer weg, nimm ein Blatt Papier und schreibe die Gründe auf, warum du dich verändern willst. Tue dies in einer positiven entspannten Verfassung. Wenn du Raucher bist, steck dir eine Zigarette an, von mir auch hole dir auch ein Glas Wein, leg eine schöne CD auf. Bringe dich in einen positiven Zustand und schreibe es auf.

Denn wenn du dies tust, hast du eine ausreichende Motivation und es geht wesentlich schneller.

Doch jetzt gehen wir die Turbo-Therapie Schritt für Schritt durch

Step 1
Rapport herstellen
Du wirst durch eine Reihe von Grundprinzipien geführt. Da gibt es zum

Beispiel eine Regel, die besagt wenn ich Dich sympathisch finde dann findest du mich umgekehrt auch so. Sollte es nicht so sein, dann könnte u.U. an einem Vorurteil liegen. Denn der Rapport tritt auf, wenn sich Menschen ähnlich sind.

Step 2
Schreibe auf, was du willst und was du brauchst.
Schreibe nicht auf, was du z.B. los werden willst.
Du mußt exakt wissen, was du willst. 100%ig.

Step 3
Bist du breit den Preis dafür zu bezahlen? Du mußt breit sein alles zu tun was notwendig ist, um deine Angst aufzugeben. Und du brauchst die absolute Zuversicht, daß du es schaffen kannst. Du mußt breit sein alles dafür zu tun. Der Gedanke deine Angst zu behalten, muß dir unsagbare Schmerzen bereiten. Ist es so?

Nur wenn du dies voll bejahen kannst, bist du bereit.

Step 4
Stell dir vor, wie dein Leben ohne diese Einschränkungen aussieht. Wiederhole es so oft du kannst. Du brauchst ein klares Zielbild. Und dann gehen wir an die Umsetzung dieser Vorstellung in die Realität.

Step 5
Nun werden sich bestimmt einige Widerstände in dir regen. Du hast eine Anzahl von Verhaltensweisen in deinem Leben etabliert, nicht wahr? Du beschäftigst dich ständig damit und diese Gefühle ständig zunehmen. Diese Gefühle behindern deine Freiheiten. Z.B. fürchten sich viele Menschen vor Spinnen. Weil du dieses negative Gefühl besitzt, erschreckst du dich jedesmal, wenn du eine Spinne siehst, was wiederum dein Gefühl bestätigt. Du hast förmlich ein Etikett mit der Aufschrift "Angst" auf die Spinnen geklebt, und nun fürchtest du dich jedesmal, wenn du eine siehst. Und aus dieser Gewohnheit heraus, gehst du Spinnen gewöhnlich aus dem Weg und schützt dich so vor ihnen. Und du leistest jedem und allem Widerstand, der dich davon befreien will, nicht wahr?

Aber dieser innere Widerstand kann durch 2 Wege unterbrochen werden:

- Durch verbale Gewalt: Schreien und gnadenlose Konfrontation mit dem Angstauslöser
- Durch Einsetzen eines gewünschten Zielbildes in der Zukunft.

Wobei die "Schrei-Methode" die Holzhammer-Methode ist.

Ich bevorzuge die "angenehme Bildermethode" für eine angenehmere Zukunft. Doch

nun möchte ich dir zeigen, wie du dein Leben ohne Angst und Einschränkungen realisieren kannst. Wir müssen dazu noch wieder einen Schritt zurück zu Step 4 gehen. Du mußt dich, in deiner Vorstellung, richtig hinein versetzen, wie es ist, ohne Angst zu leben.

Step 6
Wenn du dies geschafft hast, mußt du diesen Zustand bei dir selbst ankern. Z.B. Durch Berührung in einem bestimmten Bereich, eines bestimmten Blickes, oder auch durch das Sprechen in einer bestimmten Tonlage. Egal was. Kannst du dies, dann hast du jederzeit Zugriff auf diesen angenehmen und powervollen Zustand. Und wenn du dies kannst, dann bist du bereit für

Step 7
Denn mit diesem positiven Selbstanker wächst dein Selbstvertrauen, dich mit deiner Angst auseinander zu setzen. Und tue dies nun Schritt für Schritt. Halte jedesmal, bei jedem noch so kleinen Erfolg ein und erkenne was du kannst. Balle deine Faust, hau dir auf die Brust und schrei "TSJAKKAA". Sag dir selbst das du einmalig und der Größte bist und freue dich über die Erfolgserlebnisse. Aber du kannst jederzeit wieder in die alten Ängste zurück fallen. Aber mit diesen positiven Anker kannst du dich aufraffen und jederzeit in den gewünschten Zustand bringen. Immer und immer wieder.

Step 8
Dies ist der letzte Schritt. Vergleiche spielen in unserer Erinnerung immer eine große Rolle. Bei der "Behandlung" einer Spinnenphobie sollte man sich mit dem größt-möglichen Angstauslöser konfrontieren, so, daß in der Zukunft alles nur noch, kleiner und winziger passieren kann. Dadurch gibt es keinen Grund mehr, in der Zukunft, panisch zu reagieren. Deswegen solltest du dich mental mit dem Schlimmsten auseinander setzen, was du dir vorstellen kannst.

Oft werde ich gefragt: "*Warum Turbotherapie und nicht eine normale Psychotherapie*." Meine Antwort ist stets einfach. "*Jeder Mensch möchte gut und angenehm leben. Und das so schnell wie möglich. Und wenn jemand gesund werden will, dann will er es in einem Tag, für den Rest des Lebens. Würdest du dich lieber ein Leben lang abquälen oder es ändern wollen, so schnell wie möglich?*"

Ich glaube das Menschen nicht länger leiden wollen, als es unumgänglich ist.

Das ist es, warum ich die "Turbotherapie" befürworte. Zum Überwinden von Angst, und zwar so schnell wie möglich. Für eine besseres und angenehmeres Leben.

"Morgen" ein Geheimnis
Und "Heute" ist ein Geschenk.

Und heute können wir unsere Gefühle verändern, und dadurch unser Verhalten.

Emile Ratelband
"TSJAKKAA"

---

letzte Aktualisierung am: 12.12.00

* zurück zur Übersicht *

Lieber krank feiern als gesund schuften! Wege zu Wissen und Wohlstand!

Wegweiser

Vorwort
Zur Sprache

Teil 1 - Zur Einführung in den Problemkreis

Teil 2 Spezieller Teil - "Krankheitsbilder" leicht gemacht

Niedriger Blutdruck
Migräne
Gehirnerschütterung
Magenschleimhautentzündung
Durchfall, Darmgrippe
Blasenentzündung
Nieren-Becken-Entzündung
Chronische Eierstockentzündung
HWS - Syndrom
Lendenwirbelsyndrom
Tennisellenbogen
Verstauchung
Weiche Leiste
Sehnenscheidenentzündung

Teil 3 - Allgemeiner Teil, Tips und Tricks gegen Arzt und Kasse

Wenn du keinen Krankenschein hast
Tricks & Tips 1
Tricks & Tips 2
Warum wohl krank?
Psychosomatische Zusammenhänge
Denn Trott verweigern'

WARNUNG!

Dies ist ein Buch, in dem steht, wie du leicht zu einer Krankschreibung kommen kannst;
es ist kein medizinisches Nachschlagewerk!!

Wenn du etwas über Beschwerden, die du gerade hast, lesen willst, nimm andere Bücher!

TOP

Wenn ein Buch in die richtigen Hände fällt...

Aus allen Ecken und Enden tönt uns das Krisengeschrei der Kapitalisten und ihrer Politiker in den Ohren. Die Illusionen tausender Arbeiter, die glaubten, man müsse sich bloß ruhig verhalten und ja nicht auffallen am Arbeitsplatz, zerplatzten in den letzten Jahren, mit der Aushändigung der Entlassungspapiere.

Gewiß - Rädelsführer. Blaumacher und Saboteure fliegen eher. Doch ihnen gehört unsere Sympathie - nicht denen, die mit gekrümmtem Rücken als höchstes Glück auf dieser Erde, den ,,Besitz" eines Arbeitsplatzes wähnen.

Dieses Broschürchen hat bloß einen Sinn: Diejenigen zu informieren, die es noch nicht so genau wissen, wie sie ihre läppischen 4 oder 5 Wochen Urlaub strecken können. Gute Krankteirer bringen es auf 3-4 Monate im Jahr.

Das Krankfeiern selbst ändert jedoch nichts am Fabriksystem oder der Bürohierarchie. Das geht bloß durch gegenseitiges Vertrauen, gemeinsam langsamer arbeiten, Sabotage und wilde Streiks.

Kein Vertrauen in die Gewerkschaften zu haben, ist schon vernünftig, weicht jedoch oft dem lapidaren ,,man kann ja eh nix machen". Genau damit überlebt diese Produktionsweise, die heute schon die technologischen Möglichkeiten unserer wildesten Zukunfts-Fantasien in sich birgt. Die Gesetzmäßigkeiten des Kapitals - nicht der Mensch,' sondern der maximale Profit als Mittelpunkt jeder Entwicklung -

da ist die Ursache der Krankheit, der Todesfälle am Arbeitsplatz...

»Arbeit macht frei« stand über dem Eingang der Vernichtungslager der Nazis. Zynischer Höhepunkt einer deutschen Arbeitsmoral.

Der alte Trick, für alles Schlechte auf dieser Welt die richtigen Sündenböcke zu finden, greift angesichts der so entstehenden Einfachheit, immer wieder. ,,Die Asylanten müssen Granulat fegen." Da schlägt das Herz des deutschen Spießers wieder höher. ,,Arbeitslose endlich von der Straße weg - in den Arbeitsdienst". Alles scheint jetzt schon in Ordnung.

Recht so, wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen, wird er sagen, unser Staats-Loyaler, mit dem gesunden Menschenverstand. So gibt es wohl für jede (Arbeits-) Moral eine ,,Rechtfertigung". Doch wir verweigern uns diesen Diskussionen, heben nur den Arm und weisen in die Richtung: **»Schuttplatz der Geschichte«**

Hier nehmen wir den Faden wieder auf. So kann dieses Broschürchen eine subversive Kraft werden, wenn es gemeinsam angewandt wird. Wenn der dumme Meister einem einschüchtern will, am nächsten Tag hat man eine Erkältung. Wenn die Zeiten am Band verschärft werden, ja, da muß man doch krank werden, wenn der Bürostreß zunimmt, Gastritis kriegen...

Die Herausgeber

TOP

Zur Sprache!

Unsere Sprache ist, wie die meisten Sprachen, die der Herrschenden.

Wir fänden es gut, eine eigene Sprache mit eigenen Begriffen zu haben, die unserer Utopie näher kommt. Das gelingt uns aber nur in Ansätzen. Ein besonderer Punkt ist die Unterdrückung der Frauen in der Sprache. Zumeist wird bei Berufsbezeichnungen nur die männliche Form angegeben. Es wird davon geredet, daß jemand zum Arzt geht, auch wenn das in Wirklichkeit eine Ärztin ist. Die Aufzählung von solchen Beispielen ließe sich endlos fortsetzen.

Die andere Form aber, immer die weibliche und männliche Form auszuschreiben, mindert manchmal die Verständlichkeit, ist aber auf jeden Fall mehr Arbeit.

Eine Lösung bieten hier wohl nur neue Begriffe. Wir haben auch nach neuen Begriffen z.B. für Arzt/Ärztin gesucht, aber keine befriedigenden gefunden (die Spritze, Weißkittel, Kontrollärztin). Aber wenn wir dann z.B. Facharzt/ärztin sagen wollten, wurde es mit den Begriffen schon schwierig. Eine laue Lösung aus diesem Dilemma ist der Weg, den wir auch in der Broschüre beschreiben:

Wir reden manchmal von dem Arzt, dem Facharzt, dem Patienten usw., an anderer Stelle von der Ärztin, der Fachärztin, der Patientin. Das heißt dann nicht, daß damit eine Frau oder ein Mann gemeint ist. Es steht immer für beide.

TOP

Krank machen ist gut. Nie mehr krank werden ist besser

Es lebe die Revolution

TOP

* zurück zur Übersicht *

TEIL 1 - Zur Einführung in den »Problemkreis«

Die Arztpraxis

Der Gang zum Arzt

Woran erkennt der Mediziner Simulanten?

Was dieses Buch soll oder

Hilfe zum Aussteigen aus dem krankmachenden Trott

Vier Wochen Urlaub im Jahr sind doch einfach zuwenig. Sei doch so gesund, »krank« zu machen, ehe du richtig krank wirst. Dann hast du mal Zeit zum **leben** und überlegen

Das wird aber, einfach mal so, schwer möglich sein, es sei denn, du findest einen Arzt, der dich zum Ausspannen krankschreibt. Hast du nicht einen solchen, bleibt dir nur die Möglichkeit den Ärzten das zu erzählen, was sie auch hören wollen. In der Medizin herrscht noch weitgehend die Meinung, daß Krankheit immer sichtbare, nachweisbare Veränderungen mit sich bringt; das sind die sogenannten »objektiven Befunde« nach denen die Ärzte immer so dedektivisch suchen. Bei manchen Krankheitsbildern gibt es nun viele »objektive Befunde«, andere haben ein paar, müssen sie aber nicht unbedingt haben. In diesem Buch findest du einige »Krankheiten«, die sich unserer Meinung nach eignen, eine Krankschreibung zu erreichen. Also Sachen, die sich nicht so leicht im Rahmen der Schulmedizin entlarven lassen.

Du hast selber schon die eine oder andere Krankheit und die damit verbundenen Schmerzen und Beschwerden gehabt. Vielleicht warst du damals auch nur leicht krank, dennoch weist du Bescheid, wie und wo das alles gewesen ist. Sowas kannst du ausbauen

Komplizierte Krankheitsbilder lassen sich für dich am einfachsten darstellen, wenn du sie schon mal gehabt hast oder jemand dir von seinen Beschwerden genau erzählt, wie bei ihm/ihr die Beschwerden waren. Trifft das aber bei dir nicht zu, so suche dir für den Anfang eine Krankheit aus, die wir ausdrücklich als leicht darzustellen gekennzeichnet haben.

Lies dir das Krankheitsbild genau durch und achte nochmal auf den »Allgemeinen Teil«. Präge dir die Tricks ein mit denen du von der Seite der Ärzte bei der Untersuchung zu rechnen hast und spiele das Ganze mehrmals jemandem vor.

Das müßte eigentlich den begehrten gelben Schein bringen!

TOP

Die Arztpraxis

Die Arztpraxis: Hexenküche, Folterkammer, Mythos, Reperaturwerkstatt, Dienstleistungsbetrieb, Nepplokal? Ärzte haben oft ein eigenartiges Image. Unter der Vorstellung, daß sie »heilen«, dürfen sie über weite Strecken über das Leben der Patienten entscheiden. Ob sie krankgeschrieben werden müssen, auch wenn sie nicht wollen, oder nicht, obwohl sie sich nicht wohl fühlen, ob sie jetzt gerade ins Krankenhaus müssen, auch wenn sie gerade mal verreisen wollen. Obwohl es um wichtige Entscheidungen geht, wird

dem Patienten fast nichts erklärt, sondern mit »es muß sein« abgehackt. Auch wenn die Entscheidung des Arztes ein Irrtum war, der Patient nicht geheilt wird, oder nach der überflüssigen Operation das Krankenhaus als Verstümmelter verläßt, erfährt er es entweder gar nicht oder die Fehlentscheidung wird oft genug auch nachträglich stocksteif für richtig erklärt. Medizin, wie sie gehandhabt wird, funktioniert sowieso nur als Reperaturbetrieb. Daher ist das Wenigste, was man erwarten kann, die gleiche Aufklärung und Entscheidungsfreiheit wie bei einer Autowerkstatt.

Der Patient gibt seine Beschwerden an, der Arzt erklärt, welche Möglichkeiten er sieht, der Sache auf den Grund zu kommen und welche Behandlungsvorschläge er hat, die seiner Meinung nach Erfolg versprechen. Der Patient entscheidet nach der Beratung unter Berücksichtigung seiner persönlichen Situation, auf welche Untersuchungs- und Behandlungsvorschläge er sich einlassen will, die dann vom Arzt durchgeführt werden.

Solange man Gesundheitsstörungen hat und noch nicht eine richtige chronische Organkrankheit, muß man lernen, richtiger und sorgsam mit sich umzugehen (z.B. öfter mal sich von der Arbeit erholen und sich gegen die Bedingungen in dieser Gesellschaft sich wehren). Der Arzt kann dabei seine Hilfe und Hilfsmittel anbieten, gesund werden muß jeder selbst.

So wird die Medizin zum Dienstleistungsbetrieb, in dem der Patient als

gleichberechtigter Partner eine fachlich gründliche Beratung und Behandlung bekommt, alle Entscheidungen aber selbstständig trifft.

In dieser Betrachtungsweise ist die Krankschreibung auf Wunsch nichts, wofür man einem verständnissvollen Arzt dankbar sein müßte, weil er einem und sich die Schmierenkomödie erspart, sondern die Krankschreibung wäre selbstverständlich; wenn die Patienten weitergehende Betreuung ärztlicherseits für nötig hielten, würden sie ihren Wunsch schon äußern.

TOP

Der Gang zum Arzt

Die durchschnittliche Zeit, die du dich im Sprechzimmer aufhälst, dürfte so zwischen zwei und acht Minuten liegen. In dieser Zeit sollte die Ärztin dich untersuchen, sowie die sogenannte Anamnese erheben, das heißt, dich über deine Beschwerden befragen und auch die für die Krankheit wichtigen Hintergründe erforschen. Das alles geht aber höchstens in einer halben bis dreiviertel Stunde und nicht in besagten zwei Minuten.

Die Zeit, die du im Sprechzimmer verbringst, ist viel zu kurz, um zu einer gründlichen Diagnose zu kommenl

Die Ärztin versucht also, einige wesentliche Punkte - für die Diagnosestellung - aus dir herauszukitzeln und bildet sich nebenbei eine Vorstellung, was für eine Art Mensch du seist. Insbesondere inwieweit du deine Beschwerden übertreibst oder gar nicht hast oder auch untertreibst, usw. ...

In dieser Würdigung deiner Person geht nätürlich auch die Person der Ärztin mit ein, z.B.: Eine reaktionäre Ärztin, die sowieso denkt, alle Langhaarigen sind arbeitsscheu, wird das auch von dir denken, wenn du lange Haare hast.

In dem speziellen Fall, daß du krankgeschrieben werden möchtest, obwohl du nichts oder nur wenig hast, gilt es nun die besondere Situation beim Arztgespräch zu kapieren und für dich auszunutzen.

Das Ziel ist nämlich - zumindest bei reaktionären Medizinern - daß der Arzt von dir denkt, du seist prinzipiell arbeitswillig, aber jetzt wirklich krank!

Das ganze hat somit etwas von **Theaterspielen** an sich, und du mußt deine Rolle

auch ernst nehmen, Sonst geht es vielleicht schief.

Mediziner sind durch ihre Ausbildung gut dressiert; wenn du ihnen bestimmte Sachen erzählst, fällt bei ihnen eine Klappe, das ist dann die Diagnose. Du mußt nur die richtigen Beschwerden aufzählen, damit die richtige von dir gewünschte Klappe - fällt. Viel Spaß dabei!

So wie dieses Heftchen nicht als Nachschlagewerk für wirklich Kranke gemeint ist, so sind auch manche Tips von uns gemeint, die darauf beruhen, die Vorurteile der reaktionären Ärzteschaft für dich, gegen sie zu benutzen. Das heißt nicht, daß wir diese Vorurteile teilen. Beispielsweise der gesamte Bereich der sogenannten »Frauenleiden« ist von dem Hauch des unausgesprochenen »Frauen spinnen sowieso« umgeben. Sicherlich ein Ausfluß der männerbestimmten, frauenfeindlichen Medizin. Das heißt aber nicht, daß du nicht prima ein paar Monate »auf Eierstockentzündung« krank machen kannst! - Klar genug?

TOP

Woran erkennen Mediziner Simulanten?

- daran, das Beschwerden, die du schilderst, offensichtlich übertrieben sind, z.B. zu sagst, es geht dir dreckig und hast dolle Schmerzen, grinst aber dabei oder machst einen gesunden kraftvollen Eindruck.
- wie du dich bewegst, dich ausziehst, redest, das paßt nicht zu dem Bild einer Kranken.
- daran, daß eine Krankheit beschrieben wird, die offensichtlich bestimmte Befunde, d.h. Veränderungen im Blutbild, Röntgenbild oder bei der Untersuchung haben
- muß, aber nicht hat. **Das kann bei den Krankheiten aus diesem Ratgeber wohl kaum passieren.**

Sind Mediziner erstmal mißtrauisch geworden, gibt es besondere Tricks, Simulanten herauszufinden:

Sie erklären, wenn du die und die Krankheit, die du angibst hast, dann müstest du auch noch die und die Beschwerden haben. Wenn du dann sagst so ist es auch bei dir, dann bist du unter Umständen auf's Glatteis gegangen.

Sie führen bestimmte Untersuchungen bei dir durch, die für dich mit Schmerzen, Risiko oder körperlichen Schäden verbunden sind, entweder um dich zu schikanieren oder auch um mehr »objektive Befunde« zu haben.

Dann gibt es noch ganz besondere Tests um dich zu überführen, z.B. du sagst, du hast Schmerzen in der Halswirbelsäule, so daß du den Hals nicht drehen kannst, dann lenken sie dich mit anderen Untersuchungen ab und sprechen dich plötzlich von der Seite an: »Ach, Frau Soundso!«. Wenn du dann schnell den Kopf drehst und hinguckst, bist du praktisch auch überführt. Aber um solche Tests auszuführen, muß so ein Arzt auch schon ein ganz schön wundes Hirn haben! Die meisten haben auch gar keine Zeit dazu. Vertrauensärsche (ich meinte Vertrauensärzte) kommen manchmal auf so was.

Aber, wie gesagt, die meisten Krankheiten aus dieser Broschüre wurden ja extra nach dem Gesichtspunkt ausgesucht, daß all diese Tests dabei nicht hinhauen. **Laß dich nicht bangemachen!**

TOP

Startseite

NIEDRIGER BLUTDRUCK:

bzw. nervöser Erschöpfungszustand

Wie lange?

ca. 2-4 Wochen

Wer wird Krank?

Am besten Leute, die wirklich an niedrigerem Blutdruck leiden (häufig große, schlanke Leute), aber auch alle anderen.

Beschwerden:

1. Also, du hattest vor drei Tagen einen Schwächeanfall. Dabei stand dir der Schweiß auf der Stirn, deine Hände waren zittrig und feucht, dir wurde schwarz vor den Augen, du hattest Herzklopfen und du hast dich so schwach gefühlt, daß du dich hinlegen mußtest. Hattest du nicht vorher auch eine leichte Grippe?
2. Jetzt fühlst du dich schlapp und bist zu keiner größeren körperlichen Leistung fähig. Nach Feierabend kannst du dich eigentlich immer nur noch ins Bett legen, und sonnabends zur Demo schaffst du es nicht einmal rechtzeitig raus aus dem Bett.
3. Geistig ist auch nur wenig drin, kannst dich nicht konzentrieren.
4. Nach längerem Liegen wirds dir beim Aufstehen immer schwarz vor den Augen und etwas schwindelig, manchmal sogar auch nach dem Bücken. Morgends ist immer alles etwas schlimmer als abends. Das hast du auch schon öfters.
5. Du brauchst viel Schlaf, schläfst dann aber oft unruhig.
6. Hast häufig kalte Hände, kalte Füße, auch ein bißchen feucht.
7. Wenn es ganz schlimm wird, bist du womöglich »impotent« oder »frigide«, als Frau hast du vielleicht außerdem Regelstörungen.
8. Jetzt beim Arzt ist alles weniger (du bist ja auch aufgeregt!)

Wenn du vorher sicher sein willst, daß dein Blutdruck zumindest nicht höher als normal ist, laß ihn vorher für Investitionskosten von 1.-DM in der Apotheke messen.

Was (unter)sucht unser Dockterchen

1. Blutdruckmessen. (Zur Beruhigung - das beherrscht er - tut auch nicht weh - ist auch nicht schädlich). Dabei gibt es immer zwei Werte: im Mittel 120/80.

Niedrig bedeutet: oberer Wert unter 110, hoch: oberer Wert über 160, unterer über 110. Sind also viele Möglichkeiten. Wenn deine Werte krankhaft verändert sind, macht es deine Beschwerden glaubhafter (ohne daß du gleich Angst haben mußt, wirklich krank zu sein), wenn nicht, Pech - du brauchst aber trotzdem Erholung! Drei Wochen Krankschreibung werden auch dann in Fachbüchern meistens zugebilligt.

2. Bei besonders kriminalistischer Ader wird er nun den Blutdruck auch noch im Stehen messen, vielleicht sogar mehrmals hintereinander. Wenn der Blutdruck nicht richtig reguliert wird, gibt es charakteristische Veränderungen, die du nicht willkürlich beeinflussen kannst. Ist aber sowieso egal.
3. Herzabhorchen - normal.
4. Dann evtl. EKG (elektrische Herzableitung - harmlos -kann man immer machen lassen!. Macht er aber erst nach zwei Wochen oder so. Vielleicht dazu auch Überweisung zum Facharsch für lnnere Medizin. EKG vielleicht auch im Stehen. Wenn er da was findet, keine Angst: Kommt auch bei Gesunden vor. Vielleicht macht er noch einen sogenannten »Belastungs-EKG«. Da mußt du auf einem Fahrrad in die Pedale treten und dich anstrengen. Wenn auch hier nichts zu finden ist, wirst du wahrscheinlich bald wieder gesund geschrieben.
5. Bei besonderer Gründlichkeit (vor allem auch, was Kohle angeht) mal wieder Blutabnahme. Immer machen lassen.

Woran denkt der Schlaumeier

1. Fehlregulation des unwillkürlichen Nervensystems. Haben heutzutage viele! Der ganze Krach, Gestank, Streß, Hektik, Leistungsdruck,...
2. Versteckte Depressionen. Wenn du darauf reiten willst, kannst du das ganze natürlich länger ausdehnen. Da sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Nur immer düster müssen deine Gedanken dann sein. Und Achtung: Da kriegst du schnell ´nen Stempel aufgedrückt, der dich in Zukunft begleiten wird.
3. Wenn du den Schwächezustand angegeben hast, an Stoffwechselstörungen, z.B. Zuckerkrankheit.

Behandlung

Tabletten - in die Mülltonne.

Evtl. Spritzen - verweigern.

Schwimmen gehen, Gymnastik, vielleicht kriegst du auch

Bäder oder Massagen verschrieben. Alles prima.

Kontrollarsch

Auch hier solltest du dein Bestes versuchen und mal ruhig hingehen. Wenn du sehr leidest, wirst du wahrscheinlich auch von ihm zumindest für kurze Zeit als krank angesehen. Allerdings sind diese Früchtchen mit Psychodiagnosen sehr schnell bei der Hand. Das solltest du bedenken, wenn du noch einmal in den öffentlichen Dienst oder ähnlich anrüchigen Gesellschaften zu Brot und Ehre kommen willst.

Warnhinweise

Keine Spritzen, keine Punktionen, keine Strahlenuntersuchungen machen lassen außer höchstens Lunge röntgen. Falls einzelne krankhafte Sachen festgestellt werden, laßt euch nicht verrückt machen! Kein Körper ist perfekt, krank seid ihr deshalb noch lange nicht.

Wenn du nichts vom Schwächezustand erzählt hast, ist der gelbe Zettel hier nicht immer automatisch garantiert, evtl. mußt du das Thema selber ansprechen. Dafür kannst du aber öfters damit kommen.

TOP

Startseite

MIGRÄNE

Wie lange:

maximal eine Woche, dafür aber häufig!

Wer wird krank:

Jede und Jeder. Außerdem leiden wirklich viele darunter und arbeiten damit!

Beschwerden:

1. Es beginnt damit, daß du gereizt und unausgeschlafen aufgewacht bist.
2. Zum Frühstück hast du kaum was runterbekommen, weil dein Magen wie zugeschnürt war.
3. Nachdem du dich eine halbe bis zwei Stunden rumgeschleppt hast, haben dann die Kopfschmerzen begonnen.
4. Diese haben folgende Eigenschaften (zutreffendes ankreuzen):

- dumpf-drückend und pulsierend bis bohrend pulsierend
- einseitig oder beidseitig
- besonders stark im Bereich der Stirn, Schläfe(n), des
- bzw. der Augen.

1. Du wurdest gegen Licht empfindlich und mustest die Gardinen vorziehen.
2. Lärm kontest du ebenfalls nicht ertragen.
3. Allmählich wurde dir schlecht, schlimmstenfalls mußtest du gallig (gelb, bitter) erbrechen, wobei du Schweißausbrüche hattest.
4. Weil die Kopfschmerzen nicht weggegangen sind und dir ab und zu nochmal schlecht wird, bist du nach ein oder zwei Tagen zum Arzt gegangen.
5. Du hast solche. Migräneanfälle schon öfters gehabt, oft - aber nicht unbedingt - nach Alkohol (ein Glas Wein reicht aus), nach Streß, Wetterwechsel, bei Frauen gekoppelt an die Periode.
6. Es kann aber auch später begonnen haben: Nach dem Mittagessen hattest du dich plötzlich unruhig und unkonzentriert gefühlt, bis nach einer oder anderthalb Stunden Kopfschmerz und Übelkeit sowie die übrigen Beschwerden eingesetzt haben...

Was untersucht der Magier in Weiß:

Blutdruck, Blutabnahme. Wenn du's oft hast, läßt er vom Neurologen ´ne sogenannte »Hirnstromuntersuchung« an dir machen - völlig harmlos - um eine Epilepsie auszuschliesen.

Woran denkt er:

Die Migräne tritt anfallsartig auf. Sie ist eine Funktionsstörung der Gehirnschlagadern: sie äußert sich zuerst eine halbe bis zwei Stunden lang in einer unzulässigen Verengung; danach für Stunden bis Tage in einer (noch unzulässigeren) Erweiterung dieser Adern, wodurch die Kopfschmerzen entstehen.

Du kannst bei dieser Krankheit ruhig offen die Diagnose ‚»Migräne« aus sprechen. Schließlich ist sie ja schon öfters an dir diagnostiziert worden, und in deiner Familie leiden auch mehrere daran.

Er kann, da es auch schwerste Formen der Migräne mit Organstörungen geben kann, dich auch nach Beschwerden wie Augenflimmern, schweren Sehstörungen, Sprachstörungen oder Kribbeln in Händen und Armen fragen. Würde ich alles verneinen, gibt nur Scherereien, und mehr als eine Woche liegt sowieso nicht drin.

Therapie:

erfolgt mit Medikamenten, Spritzen ablehnen. Am besten, du sagst gleich mit, du wolltest ganz bestimmte Tabletten (oder Zäpfchen zusätzlich, wenn dir sehr übel ist! von ihm verschrieben bekommen, weil die dir immer geholfen haben, z.B. Cafergot, Dihydergot, oder Migräne-Cranit (heißt wirklich so); auch »normale« Schmerzmittel wie Gelonida, Spalt, Optalidon - alles in den Müll.

Kontrollarsch:

Dürfte, dir erspart bleiben, da meist nur eine Woche. Wenn es dich doch erwischt, geh' hin, wenn du dich stark genug fühlst. Je mehr Leute zum Vertrauensarsch müssen, desto weniger schafft er seine Kontrollen.

Wamhinweise:

Keine Spritzen, keine Röntgenuntersuchungen, schon gar keine Untersuchung der Gehirnschlagadern - sonst schleunigst Arzt wechseln.

Noch ein Tip:

Wenn du ihm einen Gefallen tun willst (oder um dich sicherer zu fühlen), solltest du einen ‚verkaterten' Eindruck machen und blaß aussehen, also die Nacht vorm Arztbesuch wenig schlafen und die Augenlieder ein wenig anspannen wie bei grellem Tageslicht.

TOP

STARTSEITE

GEHIRNERSCHÜTTERUNG

Hier gibt es zwei Möglichkeiten: die erste ohne konkreten Unfall, aber mit den Beschwerden einer Gehirnerschütterung, die zweite Möglichkeit, wenn du tatsächlich einen Unfall mit einer Kopfplatzwunde oder Beule gehabt hast.

Die erste Möglichkeit:

Wie lang.:

Zwei bis fünf Wochen

Wer kriegt's:

Jede Person. Beim Ersinnen des Unfallhergangs sind der

Phantasie keine Grenzen gesetzt, z.B. kannst du die Treppe

hinuntergestürzt sein (der rechte Fuß ist schon wieder in

Ordnung), vom Fahrrad gefallen o.ä.

Beschwerden:

1. Du hattest einen »Filmriß« von vielleicht einer halben bis eine Minute, und zwar kannst du dich an das, was unmittelbar vor, bzw. nach dem Unfall geschehen ist, überhaupt nicht mehr erinnern - ist einfach weg. Ein schlapper Dämmerzustand reicht da nicht aus!
2. Dann ist dir langsam übe! geworden, du hast dich ein paarmal übergeben müssen.
3. Gleichzeitig haben starke Kopfschmerzen eingesetzt.
4. Dir ist schwindelig geworden, du mußtest dich hinsetzen oder hinlegen.
5. Zuhause hast du dich dann in's Bett gelegt, vielleicht am nächsten Morgen wieder übergeben, weiterhin Kopfschmerzen.
6. Spätestens am zweiten Tag solltest du, nachdem du dich wieder übergeben hast und die Kopfschmerzen keinen Deut besser geworden sind, zu jenem weißbekittelten Besitzer eines Bungalows auf Sylt begeben und ihm von deinen Unglück erzählen. Ein kleines Beulchen wär nicht schlecht.

Was untersucht er:

Wenn du einen den Kopfschmerzen entsprechenden Eindruck machst, wird er nix groß untersuchen, höchstens dir mit der Taschenlampe in die Augen funkeln, Blutdruck messen und Reflexe abklopfen, um dich mit seinen umfangreichen Kenntnissen zu beeindrucken.

Woran denkt er:

An Gehirnerschütterung, ganz wie er soll. Er kann zumindest zwei bis drei Wochen nicht das Gegenteil beweisen.

Therapie:

Bettruhe, Tabletten. Spritzen ablehnen. Vielleicht kommt er auf den Trichter, deinen Schädel röntgen zu lassen (Strahlenbelastung gering, aber immerhin Strahlen).

Kontrollarsch:

Schreibt dich angesichts des nicht so schweren Unfalls vermutlich wieder gesund.

Zweite Möglichkeit:

Wenn du tatsächlich in einen Autounfall oder einen ähnlichen Unfall verwickelt bist, immer auch die Beschwerden einer Gehirnerschütterung angeben.

Beschwerden:

Wie oben, also:

1. Bewußtseinsverlust (»Filmriß«) von ein paar Minuten für die Zeit um den Unfall.

2. Übelkeit und Erbrechen.

3. Starke Kopfschmerzen.

4. Schwindelgefühl.

Was wird untersucht:

Üblicherweise kommst du ja nach einem Unfall in ein Unfallkrankenhaus. Bei deinen Beschwerden kommt sogar der Chefarzt auf Gehirnerschütterung. Auch hier wird Blutdruck, Reflexe und Pupillen usf. untersucht. Bestimmt wollen sie auch deinen Schädel röntgen - würd ich unter den vorhin genannten Bedingungen schon machen

lassen. Anschließend wollen sie dich »zur Beobachtung« ein paar Tage dabehalten, bis Übelkeit und Kopfschmerzen weg sind. Du kannst aber in jedem Fall nach Hause, wenn du ihnen einen Wisch unterschreibst, daß du »auf eigene Verantwortung« und sogar »gegen ärztlichen Rat« das Krankenhaus verläßt. Kannst du bedenkenlos unterschreiben, schließlich willst dich ja nicht drauf berenten lassen. Außerdem geben sie dir einen Bericht mit.

Wenn du da raus bist, mußt du dich vom guten, alten Hausarzt weiterbehandeln lassen. Da es dir ja nun noch sehr schlecht geht, solltest du das erste Gespräch mit ihm telephonisch führen und ihm den Unfall-Krankenhausbericht über einen Freund oder Freundin zukommen lassen. Den ersten gelben Schein kann er dann ja auch ihm oder ihr gleich mitgeben. Danach kannst du dich ja mal persönlich zu ihm hinschleppen. Er wird dann ebenfalls seine Klopf und Meßkünste an dir auslassen, aber unbesorgt - die Diagnose steht ja schon fest (im Krankenhausbericht).

Wer kriegt's:

Jede Person, die einen (Auto)unfall gehabt hat.

Du hast nun folgende Beschwerden:

1. Ständige Kopfschmerzen
2. Anfallsweise Übelkeit und Erbrechen, Schwindelgefühle, besonders nach dem Aufstehen
3. Konzentrationsstörungen stehen jetzt im Vordergrund; kein Flugblatt kannst du zu ende lesen, geschweige denn schreiben
4. Fühlst dich schlapp, kriegst nix zu ende
5. Bist gereizt und leicht reizbar
6. Helles Tageslicht kannst du nicht ertragen
7. Einmal hast du ´ne Flasche Bier oder ein Glas Wein getrunken, danach ist dir aber schwer übel geworden, du hast erbrochen und ganz dicke Kopfschmerzen bekommen.
8. Da es zunächst lange Zeit nicht besser wird, wirst du natürlich immer depressiver - was soll aus dir werden, wenn ´s nicht besser wird?

Nun kann es sein, daß er dich irgendwann zum Facharsch für Neurologie schickt; dem erzählst du das selbe - und auch er ist machtlos, was seine Diagnosetaktik und seine Heilkunst betrifft. Vielleicht macht er mal eine sogen. »Hirnstromuntersuchung« <EEG), völlig harmlos.

Therapie

besteht in Bettruhe, Schonung und Abwarten. Wahrscheinlich wirst du eine Menge Tabletten kennenlernen - immer weg damit in die Hausapotheke für den nächsten

Kater -noch besser: in den Müll

Kontollarsch

Auch er ist Machtlos, aber prinzipiell mißtrauisch. **Aufpassen,** er neigt leicht zu Psychodiagnosen wie »Depression«! Sowas kann lange an dir hatten bleiben. Also Tip: Dann lieber kurzfristig eine Besserung eintreten lassen, dafür dann aber öfters Migräneanfälle (5. dort) bekommen - ein solcher Zusammenhang zwischen Gehirnerschütterung und Migräne ist »wissenschaftlich« erwiesen - und recht ergiebig!

Warnhinweise

Blutabnahmen ja, Spritzen nein. Weitergehende Untersuchungen wie beispielsweise eine röntgenologische Untersuchung der Hirnaterien strikt ablehnen.

Bist du in einer Betriebskrankenkasse versichert, **aufpassen:** die Schweinebande macht Kontroll-Hausbesuche!

Fast hätt' ich's vergessen

Die Gehirnerschütterung läuft <im Gegensatz zur Hirnquetschung) ohne Gewebszerstörung ab und heilt deshalb normalerweise ohne organische Folgeschäden aus. Manchmal kann eine Migräne nachbleiben (ganz selten Epilepsie).

Noch ein Tip

Hat jemand anders den Unfal verursacht, hast du außerdem die Möglichkeit, über Schmerzensgeldforderungen zu Kohle zu kommen. Deine Beschwerden sind ja ärztlicherseit´s attestiert, du brauchst sie also nur bei der gegnerischen Versicherung geltend zu machen, und es flattern dir 500 Mark oder mehr ins Haus. Also ich würde einen Teil davon dem notleidenden linken Buchladen in der nächsten Stadt geben, oder für die Guerrila in El Salvador spenden.

Obacht!!

Bei Betriebsunfall und Schmerzensgeldforderung **alles aufschreiben** was ihr gesagt habt, damit ihr das Monate später auch noch wiederholen könnt - wenn euch jemand fragt - z.B. die Berufsgenossenschaft, von der ihr auch noch für den Berufsunfall kassieren wollt (siehe Tricks & Tips im hinteren Teil des Machwerks).

TOP

STARTSEITE

Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

Wie lange?

Mit einer Magenschleimhautentzündung, also einer Entzündung der Innenhaut des Magens, kannst du so 2-4 Wochen oder länger krankgeschrieben werden.

Wer wird krank?

Die Magenschleimhautentzündung (oder auch ein Magengeschwür) kann jeder mal kriegen. Ursachen sollen sein:

Bakterien, unverträgliche Speisen, Alkohol oder Medikamente (z.B. wenn du Aspirin geschluckt hast). Arbeitest du in einem Betrieb, so besteht die Möglichkeit, dort herrschende oder neu verwendete Dämpfe und Gase als Ursache anzusehen. Die Magenschleimhautentzündung (und auch das Magengeschwür) ist das bekannteste Beispiel für eine Streßkrankheit, d.h. du wirst krank wegen der vielen Hektik und Aufregung, die in deinem Leben und insbesondere bei deiner Arbeit herrschen.

Bei der Magenschleimhautentzündung erkennen sogar die Ärzte die sozialen und psychischen Ursachen an.

Beschwerden:

Du kannst erzählen: seit gestern oder seit 3Tagen ist dir übel, du hast schon gekotzt, du rülpst ewig. Dir fehlt der Appetit und du hast diesen ewigen Druck in der Magengegend, also zwischen Nabel und Rippen. Du kannst auch sagen, daß dieser Druck sich manchmal richtig zu einem Schmerz steigert, dann aber auch wieder abschwillt. Überhaupt würden dir in der letzten Zeit, oder sowieso schon länger, öfters Sachen auf den Magen schlagen, d.h. du erlebst irgend einen Scheiß und bald darauf merkst du, daß du einen Magen hast. Fragt er, ob du früher schon mal was mit dem Magen hattest, sage ruhig »ja«, aber du hättest es nie so ernst genommen, es sei nie richtig schlimm gewesen.

Was untersucht der liberale Wischi-Waschi-Typ?

Beim ersten Mal kann es sein, daß der praktische oder Hausarzt gar nichts untersucht. Dich also nur befragt. Oder sie drückt dir auf den Bauch und fragt wo es weh tut. Vielleicht macht sie Laboruntersuchungen von deinem Blut. Sie wird fragen, ob die Beschwerden nach dem Essen besser oder schlechter werden. Es ist ziemlich egal. was du dann antwortest.

Zu späterer Zeit, so nach 2-4 Wochen, wenn der Gang zum Vertrauensarzt ansteht,

wird er dich wohl zum Röntgen oder Magenspiegeln schicken wollen. Beim ersten Termin beim Hausarzt solltest du beide Untersuchungen wenn nötig ablehnen. Willst du aber länger krank sein, so entscheide dich für die Spiegelung, die unangenehmer als das Röntgen, aber weniger belastend für den Körper ist.

Da er die Untersuchung nicht selber machen kann, mußt du dich dann um einen Termin beim Facharsch kümmern; und das kann eine angenehme Verzögerung mit sich bringen.

Spiegelung:

Womit mußt du rechnen?

Du mußt am Morgen der Untersuchung nüchtern bleiben. Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder wird dir nur der Rachen mit einem Spray betäubt, oder er spritzt dir zudem ein Valium, was dich den ganzen Tag über drömmelig machen würde. Kein Valium bedeutet mehr Würgen und Elendfühlen (und darum geht es). Schlucken des Schlauches (so dick wie dein Finger), durch den in deinen Magen geguckt wird.

Das ganze ist für einige sehr, für andere weniger unangenehm.

Willst du das alles nicht in Kauf nehmen, solltest du rechtzeitig wieder gesund werden.

Womit rechnet der Privatpilot?

Er wird bei den von dir beschriebenen Beschwerden erstmal an eine Magenschleimhautentzündung, weil häufig, denken. Da kann er eine Diagnose stellen, ohne viel zu untersuchen.

Sprichst du von sich wiederholenden Schmerzen, muß er dich auf ein Magen- oder 12-Fingerdarmgeschwür abchecken.

Zuerst wirst du mal krankgeschrieben für ´ne Woche, in der Hoffnung, daß sich der Magen wieder beruhigt, wenn du etwas Ruhe hast. Je nach Arsch wirst du nochmal krankgeschrieben, oder er wird gleichzeitig noch weiter abklären wollen.

Behandlung

Zuerst gibt dir Herr Doktor ein paar Tabletten, empfiehlt dir wenig und nur leicht Verdauliches zu essen. Du sollst dich ausruhen. Ansonsten wird abgewartet.

Der Witz bei der eventuell anstehenden Magenspiegelung ist folgender: meist findet der Untersucher eh was, besonders dann wenn er was erwartet (du sagst ja, daß du Schmerzen hast). Aber selbst dann, wenn er nichts findet, heißt das nicht, daß du simulierst. Es wird als Tatsache angesehen, daß bei vielen Leuten mit Magenbeschwerden keine »objektiven Befunde« da sind. Wie lange du darauf reiten kannst, hängt von deinem Durchhaltevermögen in diesen Untersuchungs- und Befragungssituationen ab.

Beim Arzt, der das Vertrauen der Unterdrücker besitzt und der Vertrauen in die Unterdrücker hat

Um von ihm nicht gleich wieder gesundgeschrieben zu werden, kommst du wohl nicht um das Röntgen oder das Magenspiegeln herum.

Warnung

Denk daran, wenn überhaupt, dich nur spiegeln zu lassen.

Hinweis:

Weiß dein Arzt, daß du schon mal was mit dem Magen zu tun hattest, ist das sehr gut für das nächste Mal.

TOP

STARTSEITE

Durchfall, Erbrechen, Darmgrippe

Wie lange?

ca. 1 Woche bis 10 Tage

Wer wird krank?

Alle, Frau/Mann, die nicht unbedingt wie blühendes Leben aussehen. Die meisten von uns haben eh eine Blässe.

Beschwerden

Also, du hast so seit gestern Durchfall, der ist so flüssig oder wie dünner Brei, hat so eine weißlich-gelbliche oder grüne Farbe. Eventuell kannst du auch noch etwas von Blut- oder Schleimbeimengungen erzählen. aber da wird es schon etwas kritischer, denn beides würde für eine schwere Darmerkrankung sprechen.

Sonst ist dir im wahrsten Sinne des Wortes kotzübel, das heißt, daß du auch etwas vom Erbrechen erzählen solltest, dann hast du krampfartige Schmerzen im Oberbauch, eventuell etwas mehr zur rechten Seite hin, dein gesamter Bauch ist druckempfindlich und an Essen kannst du überhaupt nicht denken, dann kommt dir schon gleich wieder das Kotzen. Du fühlst dich total schwach auf den Beinen, hast das Gefühl, daß du nur im Bett liegen willst und Ruhe brauchst. Leichte Temperatur zu haben ist auch nicht schlecht.

Was untersucht Frau Doktor?

Sie wird dich danach fragen, wann das aufgetreten ist und in dem Zusammenhang ist es gut, wenn du dich vorher schon entschieden hast, was du ihr erzählen willst:

- die große Scheißerei ist nach einem besonders ausgiebigem Mahl aufgetreten, du hast dir also schlicht und ergreifend den Magen verdorben und bist in 3-4 Tagen wieder gesund.
- Durchfall, Erbrechen sind ganz plötzlich aufgetreten, du kannst dir gar nicht erklären, woher das kommt - das weist dann mehr auf eine Infektion hin, sei es eine bakterielle oder auch ´ne Viren- oder Pilzinfektion. Es ist möglich, daß du verdorbene Speisen gegessen hast.
- Dann kannst du noch angeben, daß du dich die letzte Zeit sowieso nicht wohl gefühlt hast, hattest vielleicht Ärger beim Arbeiten, Knatsch mit den Leuten, mit denen du zusammenlebst. Frau Doktor denkt dann vielleicht an was psychosomatisches oder so was ähnliches.

Frau Doktor wird dich jetzt untersuchen, das heißt, sie wird dir auf dem Bauch rumdrücken und das tut dir auch weh, aber du kannst nicht genau angeben, wo der Schmerz sitzt, dein gesamter Oberbauch tut weh, wenn jemand darauf rumdrückt (übertreibe nicht mit deinen Schmerzen, sonst wird es gefährlich). Dann wird sie mit dem Hörrohr noch deine Darmgeräusche prüfen. Bei Durchfall grummelts immer ganz viel im Darm herum. Dem kannst du etwas nachhelfen, wenn du vorher ganz viel trinkst (Tee, Kaffee).

Sonstige Untersuchungen stehen beim erstenmal wahrscheinlich nicht an. Du wirst für einige Tage krankgeschrieben. Möchtest du dann noch einige Tage länger ausruhen, dann mußt du zum nächstenmal vielleicht eine Stuhlprobe mitbringen. Um dann auch tatsächlich eine entsprechende Probe vorweisen zu können mußt du vielleicht mit einem Abführmittel etwas nachhelfen. Die Stuhluntersuchung muß nichts ergeben. Eine Blutuntersuchung kannst du in den ersten Tagen auch ohne Bange über dich ergehen lassen, da eine Verschiebung der Werte erst nach ein paar Tagen auftritt.

Es wird dir wahrscheinlich nicht gelingen länger als 10 Tage mit diesem Krankheitsbild rauszuholen, da nach längerer Zeit Durchfall Symtome anstehen, die du nicht so ohne weiteres vortäuschen kannst. Außerdem gibt es dann auch Veränderungen im Blutbild bei den Natrium und Kaliumwerten, und im Stuhl wird Schleim oder Blut erwartet. Als schlimmstes würde ich jedoch die gesammelten Röntgenuntersuchungen ansehen, die dann auch anstehen würden und die halte ich einfach für zu gefährlich, als daß du sie über dich ergehen läßt. Und ablehnen kannst du sie im Zusammenhang mit Magen- Darmerkrankung dann auch nicht ohne weiteres.

Behandlung

Übliche Medikamentenbehandlung - Medikamentensammlung - Diätratschläge

Warnung

Paß auf, daß du dich nicht plötzlich im Krankenhaus befindest wegen Verdacht auf Blinddarmentzündung!

TOP

STARTSEITE

Die Blasenentzündung

Wie lange krank?

Von 1 bis 4 Wochen

Wer wird krank?

Praktisch jede und jeder. Frauen etwas häufiger als Männer;

Leute, die bei Kälte draußen rumrennen oder arbeiten;

Motorradfahrer- und fahrerinnen, nach langen Baden in

kühlen Flüssen kommt es auch.

Welche Beschwerden schilderst du?

Brennen beim Pinkeln, aber auch noch kurz danach. Es kann sein, daß der letzte Urintropfen etwas rosa ODER blutig ist das fällt besonders Typen auf) oder dir sind rosa oder blutig« Flecken in der Unterwäsche oder beim Abwischen aufgefallen. Außerdem mußt du häufiger zur Toilette, bestimmt 10 mal am Tag; selbst nachts wirst du manchmal wach und mußt pinkeln. Obwohl du Harndrang hast pinkelst du immer nur wenig pro Sitzung. Fieber hast du gemessen, hattest aber keines, wenn, dann abends so um 38 Grad.

Was macht jetzt unser Medizinmännleln?

Vermutlich nur Beklopfen des Rückens an den Nieren. Hier muß nichts weh tun. Untersuchung des Urins: Wenn du Urin von zu Hause mitbringst, nimm nicht den frischen Morgenurin, sondern den vom letzten Nachmittag, den du schön warm gestellt hast - nicht heiß. Sollst du an Ort und Stelle den sogenannten Mittelstrahlurin abgeben, d.h. den ersten Tropfen ins Becken pinkeln, weil sie fast immer Bakterien enthalten und den mittleren Teil des Urins abfangen, dann machst du es genau umgekehrt. Du fängst die ersten Tropfen auf jeden Fall mit auf. Laß dir dabei nicht zugucken, du kannst dabei nicht pinkeln. In dem Urin den du abgibst sollten schon Bakterien drin sein. Eventuell kannst du eine Spur Blut in den Urin zaubern aber allerhöchstens ein kleiner Tropfen auf 1l Urin, sonst fällst du damit auf.

Alle weiteren Untersuchungen ablehnen, siehe bei Warnung.

Was denkt der Diagnosecomputer?

Wenn du dich nicht ganz blöd angestellt hast, muß er denken, du hast eine Blasenentzündung und daß die Gefahr besteht, daß die Entzündung in die Nieren aufsteigt. Wenn du schon häufiger solche Beschwerden gehabt hast, wird er nach Veränderungen in Harnröhre und Niere suchen und dich röntgen lassen wollen.

Behandlung

Verordnung von Antibiotika - in den Müll damit! Verordnung von viel Trinken, zwischendurch öfter mal eine Urinkontrolle.

Warnung vor dem Arzt

Nicht röntgen lassen. Keine Blasenpunktion zulassen. Keine

Kathederisierung. Keine Blasenspiegelung dulden.

TOP

STARTSEITE

Die Nieren-Becken-Entzündung

Wie lange?

3 bis 5 Wochen

Wer wird krank?

Leute, die eine Blasenentzündung nicht richtig behandelt haben

Was schilderst du?

Dieselben Beschwerden, wie bei der Blasenentzündung. Außerdem ein dumpfer Schmerz hinten auf dem Rücken, da wo die Rippen aufhören. Außerdem kannst du Fieber gehabt haben, eventuell mit Schüttelfrost und Temperaturen bis zu 40 Grad. Das mit dem hohen Fieber muß aber am Wochenende gewesen sein und da wolltest du keinen Arzt rufen, bist schön im Bett geblieben und jetzt hast du nur noch abends Fieber, hast aber das Gefühl, daß Rumlaufen gar nicht gut für dich ist.

Untersuchung

Beklopfen der Nierenlager (hinten auf dem Rücken) das muß dir weh tun. Es kann aber auch nur auf einer Seite sein. <Aber bitte nicht verwechseln>. Fiebermessung, Blutentnahme, Urinuntersuchung, alles harmlos.

Behandlung

Die gleiche, wie bei der Blasenentzündung. Eventuell solltest du ins Krankenhaus, dann sag, daß du zu Hause Leute hast, die dich versorgen, so daß du im Bett bleiben kannst. Denk ,an die Kontrolettis von der Krankenkasse, die gucken manchmal, ob du wirklich im Bett liegst. Mehr dazu steht im »Allgemeinen Teil«

Warnung

Gilt dasselbe, wie bei der Blasenentzündung.

TOP

STARTSEITE

Chronische Eierstockentzündung

Wie lange?

Von 4 Wochen bis mehrere Monate, wenn du es geschickt anstellst.

Wer wird krank?

Alle Frauen, am besten jedoch die, die schon mal Unterleibsbeschwerden oder Scheideninfektionen hatten, etwa nach einjähriger Pilleneinnahme.

Beschwerden

1. Du hast Schmerzen im Unterleib bei Druck, besonders natürlich bei den ärztlichen Untersuchungen, entweder überall, d.h. an beiden Seiten und in der Mitte, oder nur an einer Seite. Oft auch ständig ziehende Schmerzen.
2. Kreuzschmerzen
3. Du hast dich in letzter Zeit auch mal fiebrig gefühlt. Beim Messen (rektal) war die Temperatur zwischen 37,5 und 38 Grad. Aber nicht immer.
4. Dich plagen Müdigkeit, Schlappheit, herabgesetzte Leistungsfähigkeit.
5. Mal hast du Verstopfung, dann wieder Durchfall.
6. Dir ist manchmal übel, aber kein Erbrechen.
7. Manchmal brennt es beim Pinkeln.

So nach 3 - 6 Wochen solltest du mal erzählen, was du sonst noch so beobachtest an dir:

1. Du hast so komischen gelblichen Ausfluß
2. Deine Regelblutungen sind mal viel stärker, mal viel schwächer als sonst, du hast auch Zwischenblutungen und, sofern du die Pille nicht nimmst, kommen sie auch ganz unregelmäßig.

Jetzt geht der trüben Tasse ein Licht auf und sie schickt dich zur Frauenärztin.

Was untersucht diese?

Wenn wirklich eine Eierstockentzündung besteht, kann sie meist eine Spannung im Unterleib tasten, oft auch einen Knuddel rechts oder links neben der Gebärmutter. Das Hin- und Herschieben der Gebärmutter tut etwas weh. Bei Laboruntersuchungen sind die weißen Blutkörperchen vermehrt und die BSG (Blutkörperchen-Senkungsgeschwindigkeit) erhöht.

Den Knuddel kannst du natürlich nicht vortäuschen. Das macht aber nichts, denn häufig fehlt dieses Zeichen. Die gute Frau tappt dann ganz schön im Dunkeln, besonders, weil auch die anderen Zeichen alle nicht auftreten müssen.

Die Blutuntersuchungen sollen bekanntlich immer bei nüchternen Patientinnen gemacht werden (das heißt, vorher nichts gegessen und getrunken).

Ihre Ergebnisse kannst du eventuell ein bißchen dadurch in Richtung Entzündung verändern, indem du vorher doch etwas ißt. Klappt nicht immer, ist aber auch nicht entscheidend.

Woran denkt die unpraktlsche Ärztin, bevor sie auf den richtigen Trichter kommt?

1. Blinddarmentzündung. Achtung, das soll schon mit Operationen geendet haben) Der Schmerz sitzt hier an einer bestimmten Stelle im rechten Unterbauch zwischen Nabel und Beckenkamm, die Blutwerte sind deutlich verändert, du hast Fieber <auch beim Messen in der Arztpraxis). Kommt also hoffentlich nicht in Frage. Im schlimmsten Fall mußt du dich wehren ins Krankenhaus zu gehen.
2. Sonstige Darmentzündung. Stuhluntersuchung immer machen lassen. Wenn sie dir vorschlägt, Magen und Darm zu röntgen, willige auf keinen Fall ein - sehr hohe Strahlenbelastung. Das höchste der Gefühle wäre eine Übersichtsaufnahme des Bauchraumes, sog. » A b d o m e n - Übersicht«. Wenn es Probleme gibt, erzähle lieber etwas von den Regelstörungen und dem Ausfluß, um zur Frauenärztin überwiesen zu werden.
3. Blasen- oder Hamröhrenentzündung. Du sollst frischen Morgenurin mitbringen zur nächsten Untersuchung. Ein kleines Verwirrspiel verzögert erstmal die richtige Diagnose. Du pinkelst schon am Abend vorher in das Glas. Dann sammeln und vermehren sich bis zum nächsten Morgen die Bakterien - das ist im Labor ein falscher Hinweis auf Blasenentzündung. Oder laß noch einen winzigen Tropfen Blut mit hinein fallen. Falls Kontrolluntersuchungen im Labor gemacht werden sollen, richte dich ab hier weiter nach den Anweisungen im Kapitel Blasen- und Nierenentzündungen. Auf keinen. Fall Harnröhre katheterisieren lassen, sonst kriegst du vielleicht wirklich was. Das wäre ja nicht so gut.
4. Sie kann auch clever sein und schon früh an Frauenleiden denken, sag daß du gerade untersucht worden bist und alles in Ordnung war.

Achtung, viele Weißkitte) notieren sich, wenn sie einen Überweisungsschein ausgestellt haben. Ginge also nur, wenn du in dem Quartal nicht bei dieser Ärztin gewesen bist. Dann könntest du direkt mit deinem Krankenschein zur Frauenärztin gegangen sein. Andere Möglichkeit - du warst wirklich da. Wenn sie dich selbst untersuchen will - ablehnen. Dazu hast du ja die Frauenärztin.

1. Wenn sie nun überhaupt nicht kapieren will, was du nun eigentlich hast, mußt du noch deutlicher werden: Vor 5 Jahren hattest du schon mal so eine unklare Geschichte. Damals hat schließlich die Frauenärztin festgestellt, daß das eine Eierstockentzündung war. (Die Ärztin war in einer anderen Stadt, die kennst du nicht mehr). Ist jedenfalls mit Rotlicht behandelt worden, hast dir auch immer eine Wärmflasche auf den Bauch legen müssen, hat viele Wochen gedauert usw.

Suggestion ist etwas, was du nicht unterschätzen solltest. Insgesamt sind die ganzen Krankheitsmerkmale diffus, schwer einzuordnen. Auch die Psyche wird in Mitleidenschaft gezogen, weil ja auch die Lust am Vögeln vergeht (die Schmerzen dabei) und manchmal dauert es einfach Monate. Wie sie entstanden ist, ist häufig nicht mehr zu sagen. Manchmal traten die ersten Zeichen nach einer Regelblutung auf.

Kontrollvertrauensärztin

Hierfür ist es gut, wenn die Diagnose schon steht. D.h., wenn sie sich schon früh meldet, weil du schon oft vom Schicksal mit Krankheit geschlagen wurdest, dann fange mit deiner Geschichte lieber etwas früher an. Spätestens jetzt mußt du sie sonst erzählen. Außerdem sind viele vorausgegangene Untersuchungen (Blut, Stuhl, Urin) recht beeindruckend.

Behandlung

Tabletten, Antibiotika und entzündungshemmende Mittel - am besten in die Medikamentensammlung oder in den Müll. Wärmeanwendung, Bäder, Kurzwelle schadet nichts und ist ganz nett.

Warnung

Keine Spritzen geben lassen. Keine großen Röntgenuntersuchungen. Keine Spiegelung von irgendwelchen Hohlräumen machen lassen (die kommen auf die Idee und wollen die Gebärmutter spiegeln lassen), die Gefahr ist besonders groß, wenn das ganze sehr lange dauert.

TOP

STARTSEITE

Die kranke Halswirbelsäule oder das HWS-Syndrom

Wie lange?

2 bis 4 Wochen, eventuell mehr.

Wer wird krank?

Besonders geeignet für Leute, die sowieso verspannte Muskeln im Nacken haben (fühlt sich dann neben der Halswirbelsäule und am Übergang zu den Schultern ziemlich hart an).

Beschwerden

1. Kopfschmerzen. Ein dumpfer, ständiger Druck hinter den Augen, die Schläfern tun weh und die ganze Stirn, manchmal auch der Hinterkopf auf beiden Seiten oder nur an einer Seite. (Die Nervenendungen für den ganzen Kopf kommen am Nacken aus dem Wirbelkanal und werden von den harten Muskeln gedrückt, das führt zum Schmerz).
2. Manchmal hast du auch ein leichtes Schwindelgefühl, als ob es schwankt oder sich dreht. Häufiger war es auch, nachdem du den Kopf sehr schnell nach einer Seite gedreht hast. Mach das aber nicht vor.
3. Manchmal ist dir auch ein bißchen übel.
4. Die Beweglichkeit der Halswirbelsäule ist nicht so gut wie sonst. Du kannst den Kopf nicht so weit zur Seite drehen, es schmerzt irgendwann und du ziehst die Schultern mit rum. Auch beim Kopfnicken nach vorn und hinten tut es weh, besonders wenn du das Kinn an die Brust drückst. Dasselbe, wenn du den Kopf seitlich neigen willst. Du ziehst dann unwillkürlich die Schultern nach oben, zu der du den Kopf neigst. Aber langsam, nicht ruckartig. Du mußt mal zu Hause probieren. Bei manchen Leuten knirscht es bei Bewegungen sowieso. Dann mußt du natürlich auch darüber klagen.
5. Wenn die Muskeln am Nacken besonders hart sind, hast du unheimliche Nackenschmerzen noch dazu.
6. Manchmal ziehende Schmerzen an einem oder beiden Armen, Außenseite Ober- auch Unterarm. Das hast du aber nicht ständig, eher nachts als tagsüber.
7. Dazu fühlt sich die Haut auch noch komisch an, wie Pelz.
8. Die Kraft deiner Hände ist ein- oder beidseitig verringert.

Wes tut dein Freund und Helfer?

Er sucht die eingeschränkte Beweglichkeit und nach Muskelverspannungen im Nacken. Er wird auch mit dem Reflexhammer auf deinem Arm rumklopfen, ist aber

alles in Ordnung. Er wird Blutdruck messen. Zum Röntgenarzt schicken. Kannst du ruhig über dich ergehen lassen, relativ geringe Strahlenbelastung beim Röntgen der Halswirbelsäule. Manchmal findet sich das eine oder das andere, was zu späteren erneuten Krankheitsfällen Anlaß geben könnte, wäre doch toll. Auf jeden Fall solltest du bei der Röntgenuntersuchung den Kopf steif und den Nacken gerade halten. Das zeigt dann die sog. Streckhaltung im Röntgenbild, was als unwillkürlicher Hinweis darauf gilt, daß du Schmerzen hast.

Eventuell Blutuntersuchung, bringt auch bei echten Schmerzen nichts.

Woran denkt er noch?

Nasennebenhöhlenentzündung, Überweisung zum HNO-Arzt, auch nicht schlimm. Der will vielleicht nochmal röntgen. Vielleicht noch Überweisung zum Orthopäden. Bringt vielleicht eine Verlängerung.

Behandlung

Tabletten in den Müll

Spritzen, keine. Wärme, Rotlicht, Fangopackungen mit anschließender Massage - das tut gut. Stangerbäder, Bindegeweb´s- oder Reflexzonenmassage, Krankengymnastik.

Kontrolle

Wenn du keine Muskelverspannungen hast und auch das Röntgenbild ist in Ordnung, würde ich lieber kneifen und mal ganz schnell gesund werden. Wenn was gefunden wurde, geh ruhig hin.

Warnung

Falls du das häufiger hast, kommen die vielleicht auf die Idee, mal den Rückenmarkskanal zu punktieren (zumindest, wenn du unter anderem auch beim Neurologen gelandet bist). Laß das nur nicht zu.

Oder um den Schmerz zu beheben, Röntgentiefenbestrahlung, auch das nicht.

Würdigung, dieser ach so werten Krankheit

30% der Leute, die sich krankschreiben lassen, haben was an der Wirbelsäule.

Die Beschwerden treten alle halb Jahr mal wieder auf. In diesem Fall sind es Haltungsschäden. Besonders geplagt sind Schüler und Studenten, die soviel am

Schreibtisch sitzen müssen, Sekretärinnen, Büroangestellte, Klavierspieler, Falschspieler, Taxifahrer und du.

TOP

STARTSEITE

Lendenwirbelsyndrom

Wie lange?

2 bis 14 Wochen

Wer wird krank?

Du kannst es vom schweren Heben, langem Stehen, Sitzen, Fahren bekommen.

Beschwerden

Du hast Schmerzen in der Kreuzgegend bis ins rechte Gesäß oder weiter zur Hinterseite des rechten Oberschenkels, Außenseite des Unterschenkels bis zum Fuß ziehend. Die Schmerzen treten entweder dauernd mal weniger, mal mehr, oder ganz plötzlich oder beides zusammen. Sie werden ausgelöst oder verstärkt beim Heben von Lasten, beim Bücken, beim Aufrichten aus dem Bücken, aufstehen vom Liegen zum Stehen, beim Husten.

Du hälst deine Lendenwirbel steif wegen der Schmerzen, kein Hohlkreuz, keine Krümmung, keine Drehung.

Beim Arzt wirst du vielleicht folgendermaßen untersucht:

Du sollst' dich auf den Bauch legen, dafür brauchst du ziemlich lange wegen der Schmerzen. Er drückt und klopft auf die Dornfortsätze (das sind die kleinen Höcker, die vom Kopf bis zum Kreuzbein am Rücken zu fühlen und zu sehen sind) der Lendenwirbelsäule, wobei dir das vielleicht (wie du willst) weh tut und zwar möglichst dann beim letzten oder

vorletzten Lendenwirbel vor dem Kreuzbein. Er drückt in die Muskulatur neben der Lendenwirbelsäule, das tut auf einer Seite weh z.B. rechts, es kann aber auch auf beiden Seiten schmerzen, das kannst du dir wieder aussuchen.

Die jetzt beschriebenen Schmerzen bei der Untersuchung brauchen nicht aufzutreten, wenn ja, dann hast du eine Lumbo-lschialgie. Vielleicht sagt er du sollst dich auf den Rücken legen (wieder nur langsam und umständlich möglich) und das im Kniegelenk gestreckte Bein hochheben, irgendwann schmerzt das bei jedem, das hängt ab von deiner Beweglichkeit, aber jetzt schmerzt es z.B. beim rechten Bein schon eher als beim Linken, weil der rechte Ischiasnerv genervt ist und keine Dehnung erträgt (die Beine werden einzeln hochgehoben). Es schmerzt an der Hinterseite des Oberschenkels und in der Kniekehle.

Der Schmerz kommt noch früher, wenn der Fuß noch zusätzlich hochgezogen sein soll, und es schmerzt aber auch später, wenn das Bein mit gebeugtem Knie gehoben wird. Wenn der Arzt dich testen will, dann hebt er vielleicht ganz plötzlich das Bein hoch, dann mußt du an die Decke gehen. Du kannst auch nicht mit dem Oberkörper zu deinen Beinen gelangen, z.B. beim Bücken aus dem Stand kommen deine Hände höchstens bis zum Knie. Außerdem werden vielleicht noch Reflexe mit einem kleinen Hammer geprüft und die Hautinnervation mit einer Nadel. Darum brauchst du dich überhaupt nicht zu kümmern.

Röntgen

Du kannst dich notfalls röntgen lassen, weil bei Knochenröntgen die Strahlenbelastung nicht so hoch ist. Es sei denn, die letzte Röntgenuntersuchung ist noch nicht so lange her, dann soll sich der Arzt gefälligst die Röntgenbilder von seinem Kollegen besorgen. Laß die Geschlechtsorgane mit einer Bleischürze abdecken. Frauen können sagen, daß sie wahrscheinlich schwanger seien.

An der Wirbelsäule läßt sich immer was finden, auch wenn du nichts hast. Laß dich nicht beunruhigen.

Überweisung zum Orthopäden ist möglich, da läuft dasselbe ab.

Behandlung

Massagen, Bäder , Bewegungsübungen, Tabletten nicht annehmen, Spritzen ablehnen, weil du sie nicht verträgst.

Warnung

Es gibt eine Untersuchung, bei der der Bandscheibenvorfall zu sehen ist, die Myelographie: Kontrastmittel wird in den Rückenmarkskanal gespritzt. Sie wird im Krankenhaus durchgeführt - auf keinen Fall mitmachen.

TOP

STARTSEITE

Tennisellenbogen

Wie lange?

4 bis 8 Wochen, immer mal wieder.

Wer wird krank?

Leute, die durch andauernde und wiederholte Beanspruchung immer derselben Unterarmmuskeln eine Entzündung bzw. Reizung am Ellenbogengelenk kriegen. Sie entsteht durch Greif- und Drehbewegungen mit Kraftaufwand wie bei Tennis, Tischtennis, Federball, Squasch, Schrauben anziehen.

Beschwerden

Siehe Zeichnung, an dieser Stelle treten die Schmerzen allermeist auf. Dort gibt es bei Bewegungen der Hand und des Unterarm´s und beim Faustballen einen heftigen Schmerz, der in Ruhe nachläßt, manchmal ganz verschwindet. Er kann in den Unter- oder Oberarm ausstrahlen. In dem kranken Arm hat man meist wenig Kraft.

Untersuchung

Bei der Prüfung der Beweglichkeit muß man bei einigen Bewegungen Schmerzen angeben. Im Röntgenbild und Blutuntersuchungen ist nichts bestimmtes zu finden.

Behandlung

Ruhigstellung oft mit Gipsschiene oder elastischer Binde oder auch Zinkleimverband. Einen Gips ganz um den -Arm sollte man ablehnen. Salben sind auch in Ordnung. Spritzen, egal wohin, sollte man ablehnen, da sie hier eher schaden als nützen.

TOP

STARTSEITE

Zerrung der Gelenkkapselbänder »Verstauchung«

Wie lange?

2 bis 4 Wochen ist normal, bei zusätzlichen Schwierigkeiten kann auch eine Krankschreibung für 6 Wochen nötig sein.

Wer wird krank?

Leute, die auf dem Weg zur Arbeit oder am Arbeitsplatz umgeknickt sind und danach Schmerzen im Fußgelenk (seltener Kniegelenk) haben oder Leute, die sich mit der Hand irgendwo gestoßen haben und denen danach das Hand- oder einige Fußgelenke weh tun. Achte darauf, daß es möglich ein Arbeitsunfall wird.

Beschwerden

Besonders bei Fuß- und Hand-, aber auch am Knie-, Ellenbogen- oder den Fingergelenken tritt nach Umknicken, Stoßen, falscher, heftiger Schmerz auf, der in den nächsten 10- bis 15 Minuten abklingt, wenn du das betroffene Gelenk ruhig hält. Bei Bewegungen verstärkt sich der Schmerz wieder deutlich bis zur Unerträglichkeit. Oft, aber nicht immer, schwillt das Gelenk, bzw. das drumliegende Gewebe an, seltener gibt es einen Bluterguß. Man kann kaum laufen, mit den Händen nichts tragen und greifen. Unwillkürlich bewegt man das betroffene Gelenk immer wieder, bewegt sich damit ungeschickt oder stößt sich, so daß sich der Zustand wieder verschlimmert und die Abheilung sich um 1 bis 2 Wochen verzögert. Meist verstärkt sich der Schmerz nur bei bestimmten Bewegungen, nicht bei allen.

Untersuchung

Die Beweglichkeit des Gelenks wird geprüft. Ihr müßt euch für Schmerzen bei einer oder zwei Bewegungsrichtungen entscheiden. Dann wird das Gelenk von vorn und von der Seite geröngt, um einen Knochenbruch nicht zu übersehen. Blutuntersuchungen bringen und schaden nichts.

Warnhinweis

Noch ein Wort zu einer besonderen Untersuchung: die sog. gehaltene Röntgenaufnahme. In ganz extremen Positionen werden von der kranken und der gesunden Seite der Gelenke Röntgenbilder gemacht, um im Seitenvergleich eine unnormale Beweglichkeit feststellen zu können, was auf einen Bänderriß hindeutet. Bei einem verstauchten Gelenk sind die Bänder nur gezerrt. Wegen der großen

Schmerzes dieser Aufnahme, besonders bei dem verletzten Gelenk, wird diese Untersuchung in örtlicher Betäubung oder sogar Narkose gemacht. Besonders aus diesem Grund muß von der Zustimmung zu dieser Untersuchung dringenst abgeraten werden. (Manchmal reißen auch bis dahin nur angerissene Bänder bei der Gelegenheit ganz durch).

Behandlung

Ruhigstellung durch Armschlinge, elastische Binde, Gipsschiene, außerdem vielleicht abschwellende Salbe und als Empfehlung kalte Umschläge. Das ist alles in Ordnung. Vor jeder Art von Spritzen muß auch hier gewarnt werden, weil sie nichts nützen.

TOP

STARTSEITE

Weiche Leiste (Verlegenheitsdiagnose)

Wie lange?

1 Woche bis 10 Tage, kann sich verlängern

Für wen?

Am besten, Männer, die schon mal auf einer Seite am Leistenbruch operiert worden sind. Ob Malocher oder Bürohengst spielt keine Rolle. Auch Nichtoperierte können es versuchen.

Beschwerden

Du hast vor zwei Tagen deinem Kollegen geholfen, eine schwere Kiste zu schleppen. seitdem tut es dir in der Leiste weh. Und zwar auf der Seite, die noch nicht operiert ist.

Wohlgemerkt! Die Wissenschaft nimmt nämlich an, wenn das Gewebe auf der einen Seite so schwach war, daß es da schon operiert werden mußte, dann ist es wahrscheinlich, daß es auf der anderen Seite auch nötig werden wird.

Die Schmerzen sind entweder direkt danach plötzlich aufgetreten und nicht mehr richtig weggegangen, haben nur wechselnde Stärke, oder du hast erst gar nichts gemerkt und jetzt zieht es andauernd. Besonders schlimm ist es beim Heben, Husten, oder auf dem Klo beim Scheißen. Beim Niesen tut es natürlich auch weh. Im Stehen ist alles viel schlimmer als im Sitzen. Im Liegen hast du fast gar keine Beschwerden. Auf der Arbeit ist es kaum auszuhalten.

Wonach fahndet unser Kerlchen?

Er versucht mit dem Finger von den Hoden her eine schwache Stelle in der Leistenbeuge zu tasten. Durch diese Stelle sind in der Embryonalzeit die Hoden nach unten gewandert. Es kann dann später passieren, daß sich durch diese Stelle Darmstücke vorschieben, besonders wenn bei Druck im Bauchraum und beim Pressen der ganze Darm zusammengequetscht wird. Das ist das, was dann so zieht.

Vielleicht denkt er auch an ausstrahlende Schmerzen von der Wirbelsäule und guckt da noch nach.

Wahrscheinlich keine Labor- oder sonstigen Zusatzuntersuchungen.

Behandlung

Ruhe, keine schweren Sachen heben oder tragen, eventuell

Schmerzmittel.

Warnung

Falls dich der praktische Arzt zum Chirurgen schicken will, sag daß du das früher auch schon mal hattest. Da sei das nach 2 bis 3 Tagen Schonung weg gewesen. Und zum Chirurgen willst du ja nicht. Das sei für dich der reinste Horror. Da würdest du immer gleich an Operation denken. Und das hat dir vom letzten Mal noch gereicht.

TOP

STARTSEITE

Sehnenscheidenentzündung

Wie lange?

Krankschreibung ist 2 bis 4 Wochen, in sehr hartnäckigen

Fällen auch bis zu 16 Wochen möglich.

Wer wird krank?

Leute, die in Beruf oder Freizeit immer dieselben, andauernden, gleichförmigen Bewegungen mit den Händen oder Fingern machen. Sie ist z.B. als Berufskrankheit für Sekretärinnen anerkannt, tritt aber auch bei feinmechanischen Arbeiten, besonders am Fließband, durch Schrauben anziehen, wenn ihr ein Regal baut, oder durch Tragen von Lasten auf. Bei Anspannungen oder Beugen der Finger merkt ihr einen ziehenden Schmerz auf der Innenseite des Unterarmes, meist kurz oberhalb des Handgelenkes.

Beschwerden

Bei fast jeder Bewegung der Finger, besonders bei Beugung und Anspannung und besonders der ersten drei Finger merkt ihr einen deutlichen bis heftigen Schmerz, der manchmal auch bei Entspannung bleibt, auf der Innenseite des Unterarmes unter der Haut kurz oberhalb des Handgelenkes. Ganz selten gibt es bei Bewegung der Finger ein kaum hörbares oder tastbares Knarren an der Stelle des Unterarmes, wo der Schmerz sitzt.

Was sucht Frau Doktor?

Sie wird dich die Beschwerden beschreiben lassen, dich zur Bewegung der Hand auffordern und schon sehr zufrieden sein, wenn du dann auch den Schmerz spürst. Vielleicht sucht sie an der Stelle, wo der Schmerz sitzt, nach einer Hautrötung, allerdings meist vergeblich. Ein Röntgenbild des Unterarmes wird ihr auch nicht weiterhelfen, ebensowenig Blutuntersuchungen, was aber auch nicht schadet. Sie wird dir also deine Beschwerden glauben müssen und ist froh, wenn sie nichts Schlimmes gefunden ha!.

Behandlung

Ruhigstellung der Hand und des Unterarmes mit einer elastischen Binde, einer Gipsschiene, evtl. einem Zinkleimverband (alles kann man abmachen). Vielleicht gibt sie dir noch eine entzündungshemmende Salbe, die kannst du benutzen oder nicht.

Warnhinweise

Einen Gipsverband rund um den Arm solltest du versuchen abzulehnen, weil du vielleicht früher schon mal unter dem Gips Ausschlag, Juckreiz o.ä. hattest. Er behindert doch sehr. Auch Spritzen jeder Art und egal wohin bringen dir nichts. Du kriegst bei Spritzen immer Ohnmacht, Allergie, Übelkeit usw.

Nachsatz

Sehnenscheidenentzündungen kommen immer mal vor und bessern sich nur langsam. Sie ist übrigens Berufskrankheit für Sekretärinnen.

TOP

STARTSEITE

Was kannst du machen, wenn du nicht krankenversichert bist?

Sozialamt, aber mit Vorsicht zu genießen!

Also erstmal wird, wenn du nicht krankenversichert bist und auch keine Kohle hast, in jedem Fall das Sozialamt die Kosten der Behandlung oder des Krankenhausaufenthaltes übernehmen. Es kann aber sein, daß sie sich später von dir

- z.B. wenn du irgendwann wieder arbeitest und Geld verdienst - das Geld wieder zurückholen. Und das kann enorm viel sein, bei den Preisen im Gesundheitswesen! So kostet ein Tag in einer Universitätsklinik so um die 200 DM und das sind noch nicht die Kosten von Operationen und Sonderleistungen.

Wenn deine Unterhaltsverpflichteten, z.B. deine Eltern Geld haben, wird das Sozialamt von Ihnen das Geld zurückholen. Also Vorsicht!

Die Wahrheit!

Es gibt auch ein paar ganz nette Ärztinnen und Ärzte, die dich, wenn du ihnen erzählst, daß du nicht krankenversichert bist, aber auch kein Geld hast. kostenlos behandeln und dir Ärztemuster mitgeben.

Arbeitslos melden!

Wenn du merkst, daß du krank wirst, evtl. sogar ins Krankenhaus mußt, die Angelegenheit sich aber nicht von heute auf morgen eingestellt hat und auch noch ein paar Tage Aufschub vertragen kann, dann kannst du dich einfach arbeitslos, d.h. beim Arbeitsamt als Arbeitssuchende/r melden.

Hast du Anspruch auf Arbeitslosenhilfe und stellst diesen Antrag auch gleich mit, bist ab Genehmigung rückwirkend krankenversichert. Zum Anspruch auf Arbeitslosenhilfe frage die Sachbearbeiterin. Hast du keinen Anspruch drauf, kannst du zu einer Krankenkasse deiner Wahl gehen und dich dort selbst versichern. Am besten gehst du zu einer Krankenkasse, bei der du früher einmal versichert warst. Aber auch andere Krankenkassen können, müssen dich aber nicht bei sich aufnehmen.

Der Trick mit dem gefälschten Krankenschein!

Es gibt ja Leute - und das ist verboten, weil Betrug! - die nehmen einfach einen

Krankenschein von jemanden, der oder die versichert, aber gar nicht krank ist.

Zum Beispiel:

Klaus ist krankenversichert, Michael ungefähr gleich alt, nicht versichert. Michael holt sich nun von Klaus einen Krankenschein, lernt Vorname, Name, Geburtsdatum, Wohnort, und wenn Klaus über seine Eltern krankenversichert ist auch deren Namen und Geburtsdaten auswendig, und geht dann zum Arzt (ein Zettel mit den Daten der Sprechstundengehilfin zu übergeben tuts meistens auch). Da läuft es dann ganz normal ab und die Chancen, daß dieser Betrug entdeckt wird, sind gering, wenn nicht Michael gerade seine Brieftasche mit Ausweisen in der Praxis liegenläßt.

Wird nun im gleichen Quartal) = Vierteljahr = Gültigkeit des Krankenscheines, Beginn 1. Januar) auch Klaus krank, wird es etwas kompliziert. Michael, der ja auf Klaus Namen zum Arzt geht, muß sich eine Überweisung zu einem anderen Arzt holen. Wenn Michael beim praktischen Arzt war, eine Überweisung zu einem Facharzt, wenn er bei einem Facharzt war, eine Überweisung zum praktischen Arzt oder einem Facharzt anderer Fachrichtung (z.B. vom Hals-Nasen-Ohren Arzt zur Hausärztin). Um die Überweisung zu bekommen, muß Michael praktisch die Krankheit beschreiben, die Klaus hat und es darf nicht die gleiche sein, wegen der sich Michael behandeln läßt. -

Konkret:

Michael hatte Schmerzen im Knie und ist auf Klaus Krankenschein zum Orthopäden gegangen. Klaus hat nun eine Bronchitis mit Husten. Michael geht nun zum Orthopäden und sagt er sei auch etwas erkältet und möchte eine Überweisung und beide können weiter zu ‚ihrem' Arzt gehen.

Dumm wird es erst, wenn auch Klaus zum Orthopäden muß. Dann kann Klaus nur noch einen neuen Krankenschein aus seinem Scheckheft nehmen und damit zu einem anderen Orthopäden gehen. Michael darf aber danach mit der gleichen Krankheit nicht mehr auf Klaus Namen zum Arzt gehen, weil das für die Krankenkasse so aussieht als ob Klaus gleichzeitig bei zwei Orthopäden in Behandlung ist.

Falls eine Rückfrage kommt, warum Klaus in einem Quartal zu zwei Orthopäden gegangen ist, kann er immer noch sagen, er war mit dem ersten nicht zufrieden und hat deshalb den Arzt gewechselt. Das Recht hat jeder!

Ganz gefälschte Personalangaben!

Michael kann sich auch von Klaus einen Blankovordruck aus dem Krankenscheinheft geben lassen und mit ganz falschen Angaben ausfüllen. Das merkt der Arzt/die

Ärztin erst, wenn nach dem Ende des Quartals von der Krankenkasse die Auskunft kommt, daß es die Person auf dem Krankenschein in ihrer Kasse nicht gibt und sie deshalb dem Arzt für seine Leistung nichts bezahlen. Außerdem wollen sie oft noch, daß der Arzt die Medikamente, die Michael in der Apotheke geholt hat, selbst bezahlt. Darüber ärgern sich die Ärzte natürlich und deshalb ist es manchen lieber, wenn sie gleich wissen, daß sie nichts für die Behandlung bekommen, als nachher noch eine Rechnung und Geschreibe mit der Krankenkasse zu haben.

Vorsicht! Das geht alles nicht im Krankenhaus!

In den meisten Krankenhäusern mußt du bei der Aufnahme deinen Personalausweis vorzeigen, oder wenn du ihn nicht mit hast, sollen deine Angehörigen ihn mitbringen. Und dann wird's peinlich!

Die billige Studentenversicherung.

Studenten sind zur Zeit mit einer Prämie von ca. DM 50.-im Monat in den gesetzlichen Krankenkassen versichert. Das ist sehr billig. Auch als Nichtstudent kannst du in den Genuß dieser Versicherung kommen, wenn du angibst auf einen Studienplatz z.B. in Medizin zu warten. Darüber mußt du mit der Krankenkasse verhandeln und es geht wohl auch höchstens für zwei Jahre.

Richtig glaubwürdig ist das aber nur, wenn du dich auch um einen Studienplatz bewirbst. Du erhälst dann die Bescheinigung, daß du am Zulassungsverfahren teilnimmst, später, daß du abgelehnt worden bist. Damit kannst du zur Krankenkasse gehen. Es soll auch Leute geben, die nur wegen der Versicherung »studieren«.

Jemand anderes läßt sich für dich krankschreiben!

Gleich ein Beispiel:

Inge arbeitet, ist also selbst krankenversichert. Sie möchte gern krankgeschrieben werden. Anna ist Inges Freundin. Anna ist krank und hat Bronchitis. Inge bittet nun Anna für sie, - auf ihren (Inges) Namen und mit Inges Krankenschein zur Ärztin zu gehen.

Anna lernt Inges Vor- und Zunamen, Geburtsdatum, Wohnort, Arbeitgeber und Krankenkasse auswendig und geht zur Ärztin. Sie wird dort sofort krankgeschrieben.

Inge schickt wie üblich die Krankschreibung an ihre Firma und die Krankenkasse und hat frei! Anna kann natürlich auch in der zweiten und in der dritten Woche zu »Inges Ärztin« gehen und sich weiter - als Inge - krankschreiben lassen.

Steht der Termin für den Vertrauensarzt fest, sollte sich Anna als Inge wieder gesundschreiben lassen.

Den gleichen Gefallen kann Anna bei verschiedenen Ärztinnen auch Hertha, Jutta, Beate und Ruth tun. Wenn Anna selbst arbeitet hat sie sich selbst sowieso schon krankschreiben lassen. Anna muß nur aufpassen, daß sie nicht zwei- oder mehrmals schädliche Untersuchungen (Diagnostik), z.B. Röntgen, oder Behandlung (Therapie), z.B. Spritzen mitmacht. Das hängt natürlich auch von der Krankheit ab. Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen könnte Anna, wenn sie gar nicht arbeitet. Dann geht sie, wenn sie sowieso zur Ärztin muß, gleich auf Inges Namen und Krankenschein hin. hihi!!

Sollte Inge im gleichen Quartal krank werden, dann muß sie bei »Der Trick mit dem gefälschten Krankenschein« nachlesen.

(Das ist selbstverständlich Betrug, wir kennen aber noch keine, die dabei erwischt wurde!)

TOP

STARTSEITE

Tricks und Tips 1

Sage selber nie die Diagnose!

Mediziner denken typischerweise, sie hätten die ganze medizinische Weisheit für sich gepachtet; deshalb reagieren sie fast immer sauer, wenn du ihnen sagst, was du hast. Außerdem wollen sie selbst darauf kommen und sich dabei als tolle Diagnostiker fühlen. (Laß ihnen doch die kleine Freude!?)

Ein Beispiel:

Du kommst mit einer Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Wenn du nun sagst: »Herr Doktor, ich habe eine Gastritisl« kann dir gut passieren, daß er dich rauswirft oder zumindest fragt, warum du überhaupt zu ihm kommst, wenn du alles selber weißt. Außerdem kann es sein, daß er findet, du habest gar keine Gastritis.

Du packst die Leute bei ihrem eigenen Größenwahn, wenn du deine Beschwerden schilderst (siehe bei Gastritis nach) und sagst, du seist beunruhigt, weil du gar nicht wüßtest, was du da hättest und ob das auch nichts ernstes sei und vielleicht sogar noch wenn du fragst: z.B. »Mein Onkel hat auch immer Magenschmerzen gehabt, die auch in Arm gezogen sind und hinterher hatte er einen Herzinfarkt. Kann sowas bei mir auch sein?« Da lacht dann das Herz des Schulmediziners! Er sieht, du hast keinen Durchblick, fürchtest dich womöglich noch, und dann kann er dir erzählen, was du wirklich hast, ist der große Papa. Komisches Verhalten deinerseits wird dann noch mit deiner Angst erklärt. Ich will hier nicht, daß alle Leute vor ihrem Weißkittel blöd spielen, gut finde ich ein menschlich gleichberechtigtes Verhältnis, aber als Mittel zum Zweck der Krankschreibung finde ich es bei blöden Ärzten gut, sie bei ihrem Größenwahn zu packen!

Biete auch nebensächliche Beschwerden an! Rede nicht wie ein Medizinbuch!

Damit sie was zum Aussuchen haben, ist es günstig ihnen nicht nur die Beschwerden zu erzählen, die bei den jeweiligen Krankheiten angegeben sind, sondern durchaus kleine Nebenbeschwerden, die mit dem typischen Krankheitsbild nichts zu tun haben. Dann kommt auch niemand auf die Idee, du hättest alle deine Angaben aus einem medizinischen Lehrbuch herausgesucht. Solche Kleinigkeiten können unabhängig von jeder Krankheit sein:

- schlechtes Schlafen
- ganz leichte Kopfschmerzen

- Nervosität
- Schlappheit
- bei Frauen eine unregelmäßige Regel
- die Tatsache, daß jemand aus deiner Familie so etwas Ähnliches schon mal öfters gehabt hat
- ein leichter Gewichtsverlust (2-5 Pfund)
- Haarausfall
- brüchige Fingernägel
- das Essen schmeckt nicht mehr wie sonst
- und was dir sonst noch so einfällt

Von diesen Beschwerden solltest du aber nur eine nennen.

Paß auf, daß du nIcht als Schwindlerin eingestuft wirst!

Wenn du merkst, daß dein Weißkittel dir nicht vertraut, dich nicht länger krankschreiben will, oder dich gar daraufhin anspricht, ob du nicht übertreibst - ja dann ist es höchste Zeit, den Arzt zu wechseln!!

Soweit solltest du es eigentlich nie kommen lassen, denn wenn dir so ein Arzt dir mal »Simulant« in die Papiere schreibt, wirst du das so schnell nicht mehr los!! Also Vorsicht!

Für normale Ärzte ist es am besten, wenn sie auch brav glauben, du seist krank und dein Schicksal bedauern.

Manchmal gibt es auch ganz nette, die andeuten, daß sie dir den Urlaub auch gönnen. Zu denen kannst natürlich auch offener sein. Du mußt nur wissen, daß ein Arzt, wenn du ihm sagst, du habest nichts, wolltest aber krankgeschrieben werden, er dich formal juristisch nicht krankschreiben darf.. Tut er es dennoch, macht er sich strafbar!!

TOP

STARTSEITE

Tricks und Tips 2

Noch einmal zusammengefaßt, die vielen kleinen praktischen Tips, die euch den Umgang mit der Ärztebrut erleichtern:

Immer als erstes zum Praktiker (Verzögerung). Arztbriefe immer öffnen.

Wenn du zweimal hintereinander Lohnfortzahlung kriegen willst, d.h. damit die Kasse nicht zahlen muß und dadurch der Vertrauensarzt häufiger ansteht, mußt du nach spätestens sechs Wochen wieder ein paar Tage arbeiten und dann auf eine völlig andere Krankheit umsteigen, die nicht der ersten ähnelt. Also z.B. nicht zuerst Sehnenscheidenentzündung und dann Tennisellenbogen. Das haut nicht hin!

Wenn du in einer Betriebskrankenkasse (BKK) versichert bist, mußt du dir darüber im Klaren sein, daß Arbeitgeber und Krankenkasse identisch sind! Das bedeutet, daß sie auch ein doppeltes Interesse an der Erhaltung deiner Arbeitskraft haben und dieses auch gegen dich ausnutzen: Sie sind mit dem Kontrollarsch sehr schnell bei der Hand, außerdem führen sie unter dem scheinheilig-schmierigen Vorwand, dir einen Krankenbesuch abstatten zu wollen, regelrechte Kontrollen durch, ob du auch wirklich krank im Bett liegst. Und noch mehr: Durch die unheilige Allianz von Arbeitgeber und Krankenkasse in einer Ausbeuterpfote geht der Datenschutz restlos flöten. Der Personalchef kann von der hauseigenen BKK deine Krankenunterlagen mit Diagnosen etc. direkt anfordern, die sitzen vielleicht sogar im Nebenzimmer.

Wenn es sich um einen Unfall drehte, kannst du einen Berufsunfall daraus machen: auf dem Weg von, der Arbeit oder zur Arbeit passiert. Vielleicht günstig wegen evtl. späterer

Entschädigung durch Berufsgenossenschaft. Mußt dann aber zum Spezialarzt (D-Arzt) und häufigere Kontrollen des ‚Heilungsverlauf'. Vorher gut überlegen, ob du das willst.

Die Berufsgenossenschaften versuchen immer, die Kosten von sich abzuwenden. Sie suchen nach anderen Schuldigen oder zweifeln den Unfallhergang an. Deshalb machen sie oft noch nach einem halben oder einem Jahr Rückfragen. Die BG Nahrungsmittel und Gaststätten z.B. hat auf diese Weise 79 zwölf Mio. DM aus Regressen zurück gekriegt. Sprecht also eure Aussagen gründlich ab und schreibt euch auf, was ihr ihnen erzählt habt.

Falls du vergeßlich bist, mach dir ´nen Ordner über deine Krankheiten, damit du

einen Überblick behälst, z.B. gegenüber den Kassen und den Versicherungen.

Frag andere nach ihren Erfahrungen mit der und der Krankheit. Üb vorher zu Hause, auch mit anderen.

Wenn du Tabletten gekriegt hast, lies dir den dazugehörenden Waschzettel durch, damit du weißt, wieviel du angeblich genommen hast.

Bau, wenn es geht, deine früheren Krankheiten in deine jetzigen Beschwerden mit ein.

Geh immer sofort zum Arzt. Er darf dich höchstens einen Tag rückwirkend krankschreiben.

Was du grundsätzlich untersuchen lassen kannst:

Blut

Stuhl Urin

Blutdruck

EKG (Herzstromkurve) EEG (Hirnstromkurve) Atemfunktionsproben

kleinere Röntgenuntersuchungen, z.B. Schädel, Nasennebenhöhlen, Brustkorb. Wirbelsäule

Röntgenstrahlen sind allerdings immer schädlich, Röntgen von Schädel, Nasennebenhöhlen, Brustkorb, Wirbelsäule, Armen und Beinen bedeuten relativ niedrige Strahlenbelastung. Ihr müßt selbst wissen, wann ihr das in Kauf nehmen wollt. Wenn du den gelben Urlaubsschein nur für zwei Wochen brauchst, kannst du dich weigern, dich röntgen zu lassen. Das tun sogar echt Kranke.

Wovor du dich echt hüten mußt:

Größere Röntgenuntersuchungen z.B. alle Kontrastdarstellungen von inneren Organen, Blutgefäßen, Rückenmark oder gar Gehirn...

Punktionen von Rückenmark oder anderen Körperhöhlen. Spiegelungen (es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt) von Magen, Darm, Blase, Gebärmutter, oder was es

sonst noch gibt.

Bei Therapien: Spritzen immer ablehnen!

TOP

STARTSEITE

Warum wohl krank?

Die einen sagen, er hat ja selbst schuld! Der Mensch ist ja so unvernünftig, er raucht, trinkt, säuft, schläft wenig, glotzt immer in die Röhre, ißt zuviel und das auch noch zu schnell, atmet immer die schlechte Luft ein, soll er sich doch ein Häuschen im Grünen bauen, wer sich bemüht, wird auch belohnt!

Die Anderen sagen, wovon soll er sich wohl ein Haus im Grünen bauen, he? Warum versucht er sich durch Zigaretten zu beruhigen, kommt er nicht mehr zum Schlafen, ist er umgeben von dieser Luft und dem vergifteten Essen?

Es gilt eine Gesellschaft zu erhalten, in der Wenige von der Arbeit der Mehrheit profitieren. Ein ausgeklügeltes System von Leistungsdruck und Konsumverlangen, Meistern und Managern, kleinen und großen Chef's, Schule und Erziehung versucht die Ungleichheit aufrechtzuerhalten.

Ein Mensch, Körper, Seele, der/die über längere Zeit hinweg eingeengt, behindert und unterdrückt wird, reagiert (wird) krank.

Er verweigert sich den herrschenden Normen, d.h. er tut (er kann) nicht mehr, was von ihm verlangt wird.

Bist du krank, so leistest du Widerstand. Dem einen ist es bewußt, dem anderen nicht. Wir finden es besser, wenn es bewußt läuft. Jeder ist in seinem Wohlbefinden beeinträchtigt, der eine mehr körperlich, die andere mehr innerlich; die eine mehr äußerlich, der andere mehr seelisch.

Psychosomatische Zusammenhänge

Wir haben für euch viele solche Krankheiten oder Leiden beschrieben, bei denen sich Arbeits- und Lebensbedingungen direkt auf den Körper auswirken. Die intellektuellen Wichser nennen das psychosomatisch. Sie fangen bei Mißempfindungen wie innerer Unruhe, Lustlosigkeit, Appetitstörungen an und enden bei schweren organischen Schäden wie z.B. dem Magengeschwür.

Die Übergänge sind fließend, sehr oft können keine krankhaften Organbefunde nachgewiesen werden. In einer Alltagspraxis haben ca. 50% der Patienten solche Störungen. Sie entstehen, weil unter kapitalistischen Bedingungen eine freie Entfaltung des Einzelnen nicht mehr möglich ist. Die Arbeit eines Fabrikarbeiters z.B. bedeutet Streß durch Akkord und Schichtarbeit und immer gleichbleibende

Monotonie, bei der er oft nicht weiß, was er herstellt. Der Streß von Arbeitern ist weit größer als der von Angestellten, was folgende Untersuchungen beweisen: Sie erkranken doppelt so häufig an Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür wie Angestellte <Erhebung des Bundesgesundheitsamtes). Außerdem liegt die Sterbequote bei 35-jährigen Arbeitern dreieinhalb mal höher als bei gleichaltrigen Beamten.

Es endet immer dann in solchen wirklich schweren Krankheiten, wenn Unterdrückung chronisch wird.

Aber ihr könnt eure ‚Organsprache' nützen, um dem vorzubeugen. Ihr kehrt dem Chef und dem Krach und dem Gestank am Arbeitsplatz den Rücken, indem ihr euch krankschreiben laßt, mit dem was euch jetzt belästigt.

Wenn ihr eure früheren ‚zipperlein' überdenkt, werdet ihr wahrscheinlich feststellen, daß sich manche Sachen doch wiederholen. Bei den meisten Leuten gibt es ein Organ und ein Organsystem, was besonders anfällig ist und am ehesten anfängt, auszurasten, z.B. Magen- oder Kreislaufbeschwerden oder Rückenschmerzen. Natürlich kann es auch alles drei sein. Auch das solltet ihr euch zunutze machen und durch leichtere Übertreibungen ausbauen.

Wir wollen also nicht, daß ihr perfektes Theater lernt - Simulanten werdet, wie es die Herrschenden nennen würden. Erstens fliegt man dabei schneller rein und zweitens ist es nicht nötig. Ihr habt Symptome und ihr habt ein Recht darauf, sie wahrzunehmen und nicht schlimmer werden zu lassen. Und das nicht nur in der Talsohle der Konjunktur.

Aber auch eins wollen wir sagen. hütet euch davor, eure Symptome selbst überzubewerten und euch in euer Leiden zu ergeben. Wer krank macht und wer krank ist, wißt ihr selbst. Gesundheit gibt es nicht in diesem System. Aber wenn wir unsere Beschwerden gegen die Entfremdung und Enteignung selber richten, können wir lernen wieder über uns selbst zu bestimmen.

»Wer krank ist, taugt nichts. Wer nichts taugt, fliegt raus. Wer krank rausfliegt, protestiert nicht: den Krankheit ist selbstverschuldet, Schicksal oder Vererbung. Angeblich zahlen wir Sozialabgaben (bis 40% verglichen mit dem Nettolohn), um uns gegen solche ‚Schicksalsschläge' zu versichern. Was die Kassen für Behandlungskosten, Krankenhausaufenthalt usw. im Krankheitsfall davon ausgeben. fällt bei deren Umsatz (1968 Krankenkassenumsatz 78 Milliarden Mark; Bundeshaushalt 80 Milliarden) mit Sicherheit nicht ins Gewicht. Mit unseren Sozialabgaben unterstützen wir Vater Staat.. . .die Wirtschaft in Krisenzeiten. Wir versichern also mit unseren Sozialabgaben nicht uns gegen Krankheit, sondern die kranke Wirtschaft gegen Krisen. Und damit noch nicht genug! Wir verlieren unseren Arbeitsplatz trotzdem in der Krise, besonders wenn wir viel krank waren! Wer krank

ist, geht zum Arzt.

Seit der Lohnfortzahlung üben die Unternehmer auch noch über die Hausärzte Druck auf die Krankschreibungen aus und regeln damit die Zahl der Arbeitskräfte je nach ihrem Bedarf: Während der Hochkonjunktur sollen die Kranken schneller, während der Wirtschaftskrise langsamer gesund werden.

Wer so entscheidend mitmischt, ist garantiert auch am Krankwerden beteiligt. Oder werden die Fließbänder während der Hochkonjunktur etwa langsamer gestellt??

Stimmt da vielleicht etwas nicht mit der angeblich selbstverschuldeten Untauglichkeit? Hängt Krankwerden wirklich nicht damit zusammen, daß wir uns täglich im Arbeitsprozeß verschleißen? Die Tatsache, daß wir im 8-Stundentag

fünf Stunden für den Profit arbeiten, d.h. unsere Lebenszeit verschleißen, hat uns zu denken gegeben.«

(aus Patienten-Info Nr.25 des SPK Heidelberg, 1970)

Verweigerung - individuell oder gemeinsam organisiert

Der Krankenstand liegt in allen Betrieben der BRD, auch im öffentlichen Dienst zur Zeit bei 5 bis 10%, je nach Jahreszeit und konjunktureller Lage. Er liegt zur Zeit bei 15 bis 30% je nach Jahreszeit und ist in den letzten Jahren erheblich angestiegen bei höher qualifizierten Berufsgruppen. Die allgemeine Zunahme stellt sowohl für die Krankenkassen als auch für die Betriebe inzwischen ein finanzielles Problem dar, das sämtliche Lösungsversuche einschließlich gezielten Entlassungen bisher nicht eindämmen konnten. Da gleichzeitig jedoch Rationalisierung und Intensivierung der Arbeit vorangetrieben werden, steigt auch durch diese Maßnahme die Krankheitsrate. Man kann den Krankenstand als ein Zeichen persönlicher Arbeitsverweigerung betrachten; als Verweigerung, sich in Hektik, Überlastung, seelische und körperliche Erschöpfung und Unterbezahlung, also in eine inhumane, entfremdete Arbeitswelt zu integrieren. Die Betreffenden sind Sand im Getriebe.

Viel mehr Leute als vor Jahren sind wirklich sehr krank, oft mit chronischen Leiden. Andere fühlen sich körperlich schlecht bei dem Gedanken an den Arbeitstag, ohne daß sie sich selbst als krank bezeichnen würden. Wieder anderen reicht ein Unlustgefühl zur Krankschreibung. Viele meinen auch, daß sie für sich selber so viel im Leben zu tun haben, was sie im Urlaub nicht schaffen können und brauchen halt

öfter mal frei. Einige holen sich über die Lohnfortzahlung im Krankheitsfall einen anständigen durchschnittlichen Stundenlohn. Es gibt auch Leute, die merken, daß sie einen Zusammenbruch und lange schwere Krankheit vermeiden können, wenn sie sich nicht völlig auspumpen, sondern sich zwischendurch mal Ruhe gönnen. Alle haben Recht. Jeder hat das Recht, krank zu werden, wozu er diese Zeit auch immer nutzt. Allerdings ändert er dadurch nicht die Bedingungen, die ihn zu dem Mittel Krankschreibung haben greifen lassen. Fast massenhaft praktiziert und obwohl die Kosten, bzw. der Produktionsausfall volkswirtschaftlich einen wichtigen Faktor darstellt, ist das Krankmachen eine ganz andere Form des Arbeitskampfes als Arbeitsniederlegung oder Streik es sind:

Krankmachen wird individuell gehandhabt. In der Zeit, die sie/er nicht zur Maloche geht, kann man machen wozu man Lust hat oder sich was vorgenommen hat. Den Kollegen gegenüber wird aus Angst vor Denunziation die Form »ich war krank« gewahrt. Im allgemeinen handeln Krankmacher nicht gemeinsam oder gar organisiert, also abgesprochen, sodaß sie gemeinsam eine Macht darstellen könnten.

Falls man den Extremfall annimmt, daß Frauen und Männer eines Bereiches oder Betriebes organisiert vorgehen und die

Produktion kurzfristig eingestellt wird, daß sich weiter unter den Beteiligten ein Zusammengehörigkeitsgefühl entwickelt und sie sich als Gruppe oder Kollektiv verstehen, auch dann kriegt dieser Kampf nicht die Dimensionen eines Streiks. Denn es werden keine Forderungen gestellt, man tritt dem Gegner nicht offensiv gegenüber und man kann die Macht, die im gemeinsamen Handeln liegt, nicht ausnutzen, um eine Forderung grundsätzlich und für alle als Recht durchzusetzen. Sondern, meinetwegen gemeinsam, verweigert man sich, nimmt sich das Recht auf Freihaben, stillschweigend, defensiv, für dieses Mal und für das nächste Mal. Wenn der Betroffene die Arbeit wieder aufnimmt, hat sich die Situation für ihn keineswegs geändert und es wäre schade, wenn der einzige Ausweg aus der Zwickmühle die Scheinlösung der erneuten Krankschreibung wäre.

Allerdings zeigt die Erfahrung, daß viele Leute ihre Krankzeiten dazu benutzt haben, in Ruhe einen etwas klareren Kopf zu kriegen, was sie mit ihrem Leben machen wollen; vielleicht ist ganz aussteigen und manchmal durchhängen auch nicht das Paradies auf Erden, sondern nur eine bequeme Zeit, die bald eintönig wird? Oder eine neue Ausbildung wodurch sich viel ändert (???), auch die eigenen Ideen, oder regelmäßig weniger arbeiten und mal sehen, was man will und braucht, oder jobben? Sich vielleicht die Voraussetzung schaffen,. in einem Bereich, der einem besonders interessiert mit anderen Leuten gemeinsam die gesellschaftliche Situation zu verändern und die Lust und Last bei dieser Mühe nicht zu scheuen.

Jedenfalls, wollt ihr eines Tages aus der Defensive der Selbsterhaltung durch Krankschreibung in die Offensive der Selbstverwirklichung starten, wird auch dann

die Krankschreibung wichtig bleiben, als Mittel, mehr Zeit übrig zu haben.

TOP

STARTSEITE

Ein Wort zum Schluß.

Du bist als Gewinner geboren. Sei der Meister deines Lebens.

Du stehst am Steuer und bestimmst den Kurs,
hörst auf deine innere Stimme, deinen Motor zu Ziel.

Du bestimmst selbst, wie du dich fühlst und verhältst.
Du bist ein Gewinner, von Geburt an,
nur hattest du das bis jetzt wahr haben wollen,
oder es ist dir ausgetrieben worden. Wie auch immer.

Den ersten Schritt hast du schon getan.
Du hast diese Seiten gelesen - vielleicht von vorne bis hinten.
Das wäre schon ein fantastischer Anfang.

Nun triff deine Wahl: Verlasse diese Seiten und denke:
"OK. Nix für mich!" oder du sagst: "Bingo! Das ist es.
So will ich weiter leben. Bewußter und erfolgreicher".

Egal in welcher Beziehung. Dein Ziel bestimmst du selbst.
Sei ab jetzt ein Meister deines Lebens.
Halte dein Ziel immer vor Augen und lebe deinen Traum.
Werde dein eigener Gott.

Nun möchte ich mich bei dir bedanken.
Für die Zeit und die Energie, die du aufgewendet hast,
um diese Seiten zu lesen.
Tue mir den einen Gefallen und mach was daraus.
Werde aktiv und schreibe mir wie es ist.

Mach dich auf den Weg.
Ich will von dir nur noch eine Staubwolke sehen
und kurz darauf einen Punkt am Horizont.

Lebe mit Leidenschaft. Lebe deine Träume.

Make your life a masterpice.

Danke.

Denkst du dich geschlagen, so bist du geschlagen;
wagst du nichts zu wagen, so wirst du nichts wagen.
Wünscht du Gewinn und denkst nichts zu gewinnen,
So wird auch der sichere Sieg dir noch entrinnen.

Denkst du zu verlieren, so bist du verloren,
wird doch die Welt aus dem Willen geboren,
wird Tat zu Erfolg, vom Menschen gemeistert
den immer der Geist zum Tun begeistert.

Denkst du nicht anders zu sein als die Vielen?
Nur wer hinauf zu erhabenen Zielen
denkt, wer groß liebt, kann zur Größe gelangen
und wird den Preis, für sich dann empfangen.

Denkst du dir Siege als Gipfel des Lebens?
Oft siegen Schnelle und Starke vergebens.
Mühelos aber vollendet der Mann,
der denkt was er will, und tut was er kann.

Schlußwort-Text-Passagen aus dem "Feuerläufer" von Emile Ratelband

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *

Gästebuch

Selber einen Eintrag ins Gästebuch einfügen

67

Date: 27.2.2002
vom *Julia*

Hey du!

Deine Page ist echt wahnsinnig klasse! Bin gerade drauf gestoßen, weil ich was für die Schule (Philo) suche... Aber jetzt beantworte mir mal eine ABSOLUT knifflige Frage: Warum kleben wir hier in diesem Universum fest und wie heißt du in Wirklichkeit? Erzähl mal was! Biiiitttteeee?

66

Date: 22.01.2002
vom *Großkampftitan*

Deine Homepage ist super duper toll. Immer wenns mir dreckig geht schau ich auf deine Page und schon gehts mir besser.
Und ueberhaupt Enttaeuschungen sind nur das Produkt zu hoher Erwartungen.
In diesem Sinne: Immer das Beste hoffen und das Schlimmste erwarten.

Euer Grosskampftitan

65

Date: 14.01.2002
von *Christina*

In nem Newsletter war n Link auf diese Side. Ich bin grade dabei den Zusammenhang zwischen dem Mensch und dem Yeti zu entdecken.

Allein die Idee find ich schon so kreativ, dass ich nix mehr schreiben kann, sondern weiterlesen werd...

Bye

64

Date: 16.1.2002
von *Joerg*

Hey Meister,
deine Seite ist inhaltlich wirklich toll. Kein Wunder meine Kumpels meinten schon, das ich es geschrieben haben koennte. Nunja. Erstens ist mein Ausdruck ein anderer und Zweitens fehlt mir die Motivation. Wozu? Und Was sollte es mir bringen? Was mich interessiert, was war deine Motivation? Wenn du hier alle Geheimnisse verraetst fuehlst du dich da besser? Hoffentlich lesen deine Spitzenseite nicht zu viele, denn sonst hast du durch dein Wissen bzw. durch deine Lebenseinstellung keinen Vorteil gegenueber den Anderen mehr. Oder?
Hab noch ne schoene Woche und die wuensche ich die ganz unegoistisch ;)
Joerg

Die Antworten dazu gibt es in der EP-FAQ

63

Date: 14.1.2002
von *Christian*

- entfernt -

62

Date: 30.12.2001
von *Pit*

Klasse! Einfach Klasse.

61

Date: 22.11.2001
von *Marius*

Hi!
bin zufällig auf diese Seite gestossen, weil ich auf Google nach Baggertips gesucht hab. Also ich muß schon sagen, dass diese Seite echt spitze ist! Und lustig geschrieben!
Tipp: Bau doch ne Suchfunktion ein.

60

Date: 22.11.2001
von *Matthias*

Bin wegen einer Sammlung von **Joe Karbo** auf diese Seite via Google gestossen. Habe mal kurz gestöbert. Ist noch ganz amüsant. Aber viel zu viel. Man kann nur immer in kleinen Portionen die Neuigkeiten aufnehmen. Werde sicher mal wieder auf die Site kommen (Bookmark).

Info von EP: Wer das KARBO-BUCH sucht. Ich weiß wo es das in deutscher Sprache gibt.

59

Date: 12.11.2001
von *Bettina*

Hallo,

auch diese Seiten sind genauso super wie die Dyna-Seiten seiner Zeit waren. Ich kenne sie alle, denn ich habe nach den genannten Beispielen meinen Leben zum Teil ganz neu belichtet. Es ist schön, Dich hier wieder zu lesen. Diese Seiten habe ich eben durch Zufall entdeckt.

Gruß Bettina

58

Date: 12.11.2001
von *Paolo*

Auch ich kenne deine Seite schon länger. Habe auch danach gesucht, als sie plötzlich nicht mehr auffindbar war und war froh, sie wieder gefunden zu haben. Ich danke dir für deine Beiträge, eine ernorme Arbeit die ich zu schätzen weiss. Natürlich musste ich schon manchmal schmunzeln oder sogar den Kopf schütteln über gewisse Theorien. Aber vermutlich ist dir das selber klar und möchtest auch da nur zu Denken anregen. Auf alle Fälle habe ich doch einiges schon angewendet oder zumindestens auf die Seite gelegt und wieder mal gelesen. Ich danke dir für die Arbeit und hoffe weiterhin auf deine interessanten Texte.

Ciao
Paolo

57

Date: 1.11.2001
von *Boris*

Hallo

Ich kenne Deine Seit schon seit der DynaTech-Zeit her und habe damals schon alles gelesen. Als Du mit dieser Site down gingst, dachte ich schon Du machst entgegen deiner Prinzipen schlaff :-)) aber falsch gedacht. Hätte ich eigentlich wissen müssen dass Du wieder zurück kommst aber nur anders. Ja durch Zufall bin ich jetzt wieder hier.

Übrigens, gute Arbeit! gefällt mir.

Vielen Dank und Gruss Boris

PS: Nach den 500 Artikel weiss man schon viel über deine Person :-)

56

Date: 1.11.2001
von *Martin*

Hallo Ego-Power-Mensch,

das ist echt eine der besten Seiten die ich je gesehen habe! Man kann sich Stundenlang damit beschäftigen und sich dabei, teilweise, halb totlachen!

MfG Martin

55

Date: 16.10.2001
von *Hermann*

Hallo Egopower!

bin zum wiederholten male auf deiner hp gelandet, und wie schon einige male zuvor konnte ich wieder anregendes und neues entdecken. danke dir für deine anregungen, deinen humor und speziell dafür, daß es immer und immer wieder neues zwischen den zeilen zu finden gibt. werde mit sicherheit auch in zukunft wieder bei dir reinschauen...wünsch dir was...

hermann

54

Date: 15.10.2001
von *Tanja*

Hallo Ego-Power Mensch :-)

Bin per Zufall auf Deine Seiten gestossen - und manche gefallen mir sehr gut, andere weniger. Aber jedem seinen Geschmack. :-) Ich muss aber sagen, die guten sind in der Mehrzahl.

Was mir fehlt ist eine Seite über Dich.. Das würde mich auch noch interessieren - wer steht hinter dem ganzen..? :-) (du wolltest ja feedback)

> (Anmerkung von EP: *Ja, das verstehe ich. Aber ich möchte das meine Seiten werte-frei gelesen werden, ohne darauf zu schielen von wem sie sind, und was ich*

so mache. Lest und prüft sie, ob sie helfen bzw. funktionieren oder nicht. Und wen es immer noch interessiert, das kann mir ja ein Email schreiben. Dann verrate ich es gerne.)

Liebe Grüsse und mach weiter so!
Tanja

53

Date: 20.1.2001

Wirklich eine grandiose Zusammenstellung. Würden mehr Leute so denken wie Du (Autor), ich (sag ich jetzt mal) bzw. wir (die Leute im Gästebuch scheinen schon einen überdurchschnittlichen Durchblick zu haben) wären wir dem kollektiven Individualismus ein ganzes Stück näher. (Den Begriff habe ich von Crumb abgeguckt. Klingt aber nach der relativ perfektesten Gesellschaftsform). Wie auch immer: **Trage die Fackel weiter!** (Pathos!)

Ich grüsse alle echten Menschen und ermuntere alle anderen.

Was immer ihr tut - habt Spass daran !

52

Date: 17.11.2000

Hallo, lieber EgoPower-Macher (Deinen Namen konnte ich leider nirgends finden :-))

Ja, Deine Seiten gefallen mir außerordentlich gut und haben mich zu meiner Site inspiriert, inbesondere in bezug auf das heiße Thema Geld - da ist jetzt eine sehr interesante Sache draus erwachsen.

Dir und allen, die den Weg hierher noch finden, viel Erfolg und vor allem viel Spaß bei diesem phantastischen Spiel namens LEBEN.

Ciao Ralf :-)

51

Date: 15.10.2000

Moin moin, eure seiten sind sehr genial! werde öfters hier rein surfen...

fröhlichst frank

50

Date: 24.9.2000
Hallo,danke für die vielen interessanten Denkmodelle....;-) Ich glaube die EP-Methoden sind in allen Lebenslagen positiv einsetzbar und haben mich überzeugt.Da ich auch schon ähnliche Infos irgendwo gelesen hatte, ist diese Zusammenfassung einfach genial wie rational. Nach dem lesen der Themen wurde mir bewußt welche vielen Vorteile man durch eine rationelle ökonomische Denkweise erhält...Je mehr Menschen von diesen Modellen überzeugt werden, desto wahrscheinlicher ist es, das es zu einer völlig anderen, FREIEN und selbstbestimmten Gesellschaft kommen wird. ... Eigentlich ist es doch klar. Der Mensch (Yeti) hat sich in einer relativ kurzen Zeit, durch das Informationszeitalter auf eine höhere Bewußtseinsebene katapultiert als es noch vor ein paar hundert Jahren der Fall war, also in der Zeit, als die uns heute bekannten Regeln der Gesellschaft erfunden wurden. (Alles verändert sich ....) Daher wird sich die Gesellschaft dem neuen Bewußtsein des Yeti anpassen müssen....
Zusammengefasst : Nieder mit dem Spießertum - aber Hauptsache egal...
Viele Grüße,Rainer

49

Date: 8.9.2000

Eine Quelle nuetzlicher Informationen, um sein Leben annehmlicher zu gestalten. Zwar liegt die Gefahr darin, dass die vielen, wirklich guten Hinweise und Tricks von "kleinen Kindern" genutzt werden, um damit Schaden anzurichten, aber wie so oft sind die Opfern davon meist mit Schuld. Sie haetten ja auch Deine Seiten besuchen koennen...

In jedem Fall ist es gut, dass es Menschen gibt, die sich in dieser Art Gedanken ueber das Leben machen und diese auch umsetzen.

Eine kleine Anekdote, die, meiner Meinung nach, sehr gut zu Deinen

Texten passt:

Achte auf deine Gedanken, denn es werden deine Worte.
Achte auf deine Worte, denn es werden Taten.
Achte auf deine Taten, denn es werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.
(Talmud)

48

Date: 27.8.2000
Bin heute erst uber einen Freund an diese Seite gekommen. Ich bin verwundert daruber, dass es tatsachlich Menschen gibt, die meine Lebensauffassung in so vielen Punkten teilen. Ich erhalte oftmals die Quittung dafur, dass ich mal an mich denke. Tolle Seite, werde hier in Zukunft wohl ofters mal sein!

47

Date: 7.8.2000
Endlich mal Jemand der Klartext redet und mal mit allgemeingültigen Konventionen aufräumt. Ich dachte schon dieser Sorte von
Menschen wären ausgestorben und die Volksverdummung wäre erfolgreich
vollzogen. Ich will nicht lange plappern. Wollte Dir nur zu Deine Internetseiten gratulieren. Einzigartig!!!

46

Date: 26.6.2000
Hallo, ich heisse Irfan, bin 32 und arbeite als selbstaendiger Übersetzer in Istanbul. Ich habe EgoPower erst vor einer Stunde entdeckt. Was mir sehr gefallen hat, ist der "Ton" der Seiten. Da ich es schon oft mit ausgefuchsten Rhetorikern zu tun

Gruss, Irfan

45

Date: 19.6.2000
Die ersten Seiten habe ich fast gefressen und je weiter ich gelesen habe um so mehr fand ich mich wieder, denn jeder zweite Gedanke war "genial"
diese Seiten. Ich muss mir einige Seiten noch mal in Ruhe reinziehen aber das schon Gelesene hat mächtig Auftrieb gebracht.
Ich komme wieder keine Frage

"Dragon"

44

Date: 7.6.2000
Ich liebe LSD,Hab guten Sex,habe hinter den Horizont gesehen...war gigantisch,bin voller zuversicht,das Leben ist zu schön um zu trauern.Geist und Seele stehen über dem Körper,war schon immer so!!Die
absolute Glückseeligkeit hat sich mir schon gezeigt,ich werde sie irgentwann erreichen,bis dahin live like you want,smoke what you like respect others and dont´t forget,es gibt noch mehr als nur diesen Planeten
und uns ,es gibt einen Überplan des Lebens und ich hab Teil an ihm....Geil...

43

Date: 15.6.2000
Halli Hallo!!!!!
Besten Dank für deine Tipps und Tricks! Das ist der Hammer! Ich habe deine Seite vor sagen wir 1 Monat (??) gefunden. Und was soll ich sagen... Mein Leben, ist nicht viel (aber irgendwie DOCH) anders aber ich sehe Probleme nun mit anderen Augen! Immer wenn was ansteht (Problem), denke ich mir deine These ("...er hat ein Auto und ein Problem. Wenn er sich nun ein Knarre in den Mund steckt und...") das es sich doch alles nur im Kopf abspielt. Und das ist ja nur eine von Vielen. Ich will jetzt nicht einfach so streng sagen das alles bei mir sofort klappt aber.... Ich finde es einfach nur SUPER! Ich setze mich auch mal mit gedrückter Stimmung vor deine Seite und verlasse den PC mit einem Grinsen auf dem Gesicht. Warum habe ich es nicht schon eher gefunden (ich weiß schon--> "die Zeit war noch nicht reif

dafür" Du siehst ich habe einiges gelernt ;-))? Ich kann mir schon vorstellen das du solche Mails(wie diese hier) tagtäglich bekommst und diese "nur so" durchliest. Aber sei dir eins im Klaren --> Du hast wirklich saubere Arbeit geleistet (klingt dick aufgetragen ist aber so!!). Ich hoffe du bist mit dem Seiten noch nicht am Ende! Ich würde mich freuen wenn du mir mal schreibst!

Danke für ALLES!!!!! Christian.

42

Date: 12.5.2000

JUHUUUUUU!!
Doch nicht ausgestorben! ;-)
Nur schade das du jetzt Money verlangst.Ja, ich kann es schon verstehen nach so langer (und Erfolgreicher!!!!) Arbeit, aber leider trifft das "...was ihr sonst in Seminaren mit Geld bezahlen müssted bekommt ihr hier bei mir umsonst..." NICHT mehr zu. ;-(Schade. Trotzdem finde ich es immer wieder EINFACH UNGLAUBLICH wie ich mein Leben durch deine Seiten verändert habe (ins positive). Ich wünsche dir hiermit nochmal viel Erfolg mit deiner DT!!!!!

41

Date: 10.5.2000
Hallo,

Nach so langer Zeit melde ich mich mal wieder. Wie ich lese hast Du vor aus Deinen DT Seiten (nettes neues Layout übrigens) ein bischen Kapital zu schlagen. Ich könnte mich jetzt über alles Mögliche in Bezug auf Moral und Idealismus auslassen.... aber ich hasse es selbst mich von einem Besserwisser beleheren zu lassen, drum lass' ich es auch in Deinem Fall. Fast jedenfalls: Angesichts der Tatsache wieviel Gutes Deine dynaminschen Techniken bei mir bewirkt haben fürchte ich nur, daß nicht mehr alle, die auf der Suche nach einem glücklichen Leben sind derart leichten Zugang zu diesen wichtigen Techniken erhalten werden wie ich. Vielleicht fällt Dir da ja noch eine Möglichkeit ein. Außerdem könnte es viele vielversprechende Kandidaten mit Mißtrauen erfüllen, wenn sie den finanziellen Aspekt der ganzen Sache so im vorbeisurfen betrachten. Aber das ist bei Lichte besehen nicht mein Bier. Darum nur noch eines zum Schluss: Seit ich Deine Techniken in mein Leben eingebaut habe stehe ich

morgens auf und kann mir an fast jedem Tag sagen:"Wahnsinn, mein Leben ist so was von geil!" Das verdanke ich nicht unwesentlich Dir. Danke!

40

Date: 2.5.2000
Ge - ni - al !!!!!!!!!

Bin heute durch Zufall auf Deine Seiten gestoßen ... habe kurz angelesen ... dann das ZIP-File runtergeladen ...
... und mach schon seit sechs Stunden nichts anderes als darin zu lesen ... lesen ... lesen !!!
Kompliment !!! Eine der besten und wertvollsten Seiten im deutschsprachigen Web!!!

Vielen Dank,

Rainer

39

Date: 2.5.2000
Hallo Erstmal!
Was soll ich noch sagen? Ich wette alle die das gelesen haben waren genauso begeistert wie ich! Und dehalb hast du bestimmt schon alles Gute gesagt bekommen was ich dir auch hätte gesagt.Egal hier nochmal----> Echt Genial<------ (klingt bestimmt nicht sehr überzeugent, kommt aber von Herzen!!!!) An manchen Stellen habe ich mich selber wiederspiegeln können! Nach sowas habe ich gesucht! Dannch kann man leben!
Was man da fühlt wenn man das ließt...Und irgenwie hat alles seine richtigkeit!
Einfach Super! Wenn man mal richtig schlecht drauf ist, reicht es schon wenn man sich mal das Schlußwort durchließt! ;-)
Cya, Jules!!!!!!

38

Date: 16.3.2000
Selten habe ich so nützliche und lesbar!!! verfasste Informationen gesehen. Manches erinnert mich an gelesene Bücher, doch hier sind

immer lebesnsnahe oder zumindest realitätsbezogene Beispiele enthalten, die man sonst nie findet. Faktor: 10 +

37

Date: ca. Januar 2000
Ich bin 53 Jahre jung und immer noch gespannt und neugierig, was mir das Leben noch bringen wird. Gestern fand ich Deine Website und bin begeistert. Vieles von dem, was ich bisher gelernt und umgesetzt habe finde ich hier wieder. Und allen Zweiflern sei gesagt: ES FUNKTIONIERT! Ich muss es nur TUN!

Herzlichst
Heinz Petersen aus Lüneburg

36

Date: 12.3.2000
Du hast ja einen ja Riesenartikel geschrieben, daß muß ja Jahre gedauert haben. Aber Du hast ihn wirklich toll verfasst.
Die kleinen Jokes und die Wortwahl, die Du benuzt, machen auch den trockensten Artikel zu einen Lebeerlebnis.
Ich bin heute das erste mal, aber bestimmt nicht das letzte mal auf Deiner Homepage. Gruß Tanja

35

Date: 29.11. 99
Deine Site ist Super mit Diesel dazu:-)

So was habe ich schon immer gesucht.
Bin zwar rein zufällig auf Deiner Site gelandet.
Bin nun fleissig am Lesen, um möglichst viel zu profitieren.

Wünsche Dir noch viel Erfolg und mach weiter so...

SPASS MUSS SEIN!
DER SINN DES LEBENS IST DER UNSINN:)

34

Date: 22. August 99
Hallo,also, das ist das GRÖSSTE, was ich je gelesen habe, über das Leben,UNSER Leben, besser als jeder Krimi oder Roman.
Einfach super, ich werde unbedingt versuchen, danach zu leben!!!

Grüße

Dagi

33

Date: 17. August 99
Hey, die Artikel sind echt stark.
Bei einigen kann man sich sogar bildlich vorstellen wie das Umfeld reagieren wird wenn man die beschriebenen Methoden einsetzt.

;-) Keep on going

32

Date: 28. Juni 99
Wow! Volltreffer!
Schön, daß es auch deutsche Seiten mit amerikanischer Offenheit, statt egoistischem Besitzdenken gibt. Vielfalt statt Einfalt... Weiter so!

Peter

31

Date: 15. Märtz 99

Endlich mal ein paar Seiten, in die man richtig reinschmökern kann und aus dem schmunzeln nicht mehr rauskommt

Ich finde Deine Seiten wirklich "Sau-gut", ich komme aus de Grinsen ncht mehr raus und habe erkannt, daß man diese Themen auch humorvoll umsetzen und rüberbringen kann

Weiterin viel Spaß in Deinem Leben!!

30

Date: Dez. 98
Wow, die Seiten schlagen ziemlich rein !!!
Supergut sowas... Du hast die ganzen NLP-Techniken endlich einmal so geizeigt, dass man sie auch anwenden kann.
Ich muss wieder weiter, die Welt retten ... auf, auf zu neuen Heldentaten !!!

XXXX

29

Date: 8. Jan. 99
echt nette HP, aber man (frau) sollte viel humor mitbringen... ;-)

28

Date: Jan 99
hat wirklich spass (inkl.anregungen) gemacht (mein gott was es doch alles gibt)
wünsche dir noch viele geistige ergüsse

helmut

27

Date: Jan. 98
Gratulation! Echt tolle Page.
Meine Lebensmaxime entspricht etwa deiner, nur das ich versuche das Risiko immer möglichst klein zuhalten. (Safer Sex!)
Wie ich auf deine Page gestossen bin? Suchte Imformationen über "Zufälle" und schon der Name EgoPower suggeriert einen förmlich dazu, einen Blick auf deine Page zuwerfen.
Möchte dich bitte, ob du mir ein paar Büchertips mailen könntest.

Danke

Pascal

26

Date: Dez. 98
Hallo Unbekannter, deine Seiten sind interessant und du bist in den FAQ's immerhin so ehrlich, zu sagen, dass du deine Ansichten auch aus Buechern etc. gewonnen hast. Warum gibst Du aber nicht gleich die Quelle von Zitaten an, wenn Du einfach aus Buechern abschreibst, wie z.B. unter "Der selbstbestimmte DYNA-TECH Mensch - Eine Vision"? Was Du hier scheinbar von Dir selbst gibst hast Du nicht mal als Zitat gekennzeichnet, auch wenn alles was dort steht, fast wortwoertlich, wenn auch mit einigen Auslassungen aus dem Buch "Der wunde Punkt" von Wayne W. Dyer, Hamburg: rororo, 1980 (vor ca. 5 Jahren 12.90 DM), Kapitel XII abgeschrieben ist. Also was ist der Grund fuer diese ungekennzeichnete Abschreiberei? Immerhin enthaelst Du dem interessierten vor, wo er nach- und mehr lesen kann, und wo er den Kontext zu den Auszuegen findet. Meine Meinung ist: Es ist schoen, dass das Internet so offen und chaotisch ist, aber wenn man ein paar Regeln beachtet, kann es noch nuetzlicher!sein. Hoffentlich bist Du so mutig, diese offene Kritik in Deinem Gaestebuch stehen zu lassen. Ueber eine Antwort wuerde ich mich ausserdem freuen. Joerg

25

Date: 18 Dez. 98
Jeder, der sich ansatzweise mit dieser Materie beschäftigt, sollte diese Seiten lesen anstatt sich 200 veschiedene Bücher zu kaufen.
Großes Lob an den Verfasser. Ich kann mir vorstellen wie viel Arbeit das gewesen sein muß.

Sascha Aloe

24

Date: Dez. 98
herzlichen Dank für eure wonderful Homepage.
Habe lange nicht mehr so gelacht.
Eure Beiträge Über die Natur des Bewußtseins sind Spitze.
Bin seit längerem ebenfalls auf diesem Trip.
Eure Adresse habe ich auf den Seiten von Lothar Reschke entdeckt, mit dem ich seit einiger Zeit Kontakt habe.
Eure Beiträge haben mich bestärkt einen alten Wunsch zu verwirklichen,
nämlich mich als Softwareentwickler selbstständig zu machen (vorerst

nebenberuflich).
Das werde ich jetzt energisch angehen.

liebe Grüße
Dieter

23

Date: 20.5.98/10:45
DU (ihr) seid echt super !!!! Ein dickes Kompliment für DICH (euch)!!!!! HUT
AB !!!!!!

Mach(t) weiter !!!!!

bye eure deine Nina

22

Date: 5.5.98/8:32
Hi,
viele gute Informationen, von denen ich ganz kleine Bröckchen auch schon mal andeutungsweise in diversen Schulungen gehört habe.
Das grosse Problem ist die Umsetzung in die Praxis. Zur Zeit arbeite ich daran Checklisten in meinem Leben zu verwenden und habe erreicht weniger Aufgaben als mein Chef zu vergessen...

21

Date: 27.4.98/12:58
viele Ideen, die ich auch schon hatte, bzw. habe wunderschoen in Worte gefasst und das mit Humor. Und ausserdem praktisch umgesetzt und in der Tat sehr konsequent. Sehr gut. Sehr sehr gut

20

Date: 14.4.98/2:44
Hallo,
viel zu lesen ..., besser wäre es, wenn Du diese Info zum Download als

HTML oder meinetwegen als ASCII bereitstellen würdest. Geht das nicht, sende sie mir doch per eMail (HTML per Download wäre besser!)
Danke im Voraus

Moriz MAChauer

19

Date: 6.4.98/12:38
Hallo Grandmaster

Folgende Zeilen fand ich mit einem Fingernagel in einen Marmorblock eingeritzt gestern vor meiner Haustüre (als ich von meinem täglichen 100km-Lauf heimkehrte. Sollten sie uns nicht allen zu denken geben?

Vom Zweikampf
---
von Swami Buntspecht

Manche stehen aus Spagate
Manche wollen mehr Karate
Andre wieder Taek-Won-Do
Und werden damit auch nicht froh
Viele wolln mit Stärke protzen
Gehen blauäugig zum Boxen
Und ist erst mal die Nase krumm
Fragen sie sich nur:"Warum?"
Und die allergrößten Röster
Weichen aus in ferne Klöster
Lernen dort die Kampfeskunst
Schenkt ein Meister seine Gunst
Alle sind sie nicht zu schlagen
Trotzdem muss ich einmal sagen
Nur einen gibt's, der stets gewinnen kann
Und das ist der Sensemann

(Begeisterte Kampfsportfans treten vor und sprechen:
"Sense-Man?" Was'n das für 'ne neue Kampftechnik?" "Mann, die muss ich unbedingt machen!" "Braucht man da 'ne Sense oder was?" "Ich glaub' die wird in Sachsen praktiziert." "Wieson'n das?" "Weil ich da mal gehört habe, wie einer gesagt hat 'Sense mal hierher!'!" "Ab nach Sachsen!" "Ja, ich komm' mit!" "Hoffentlich hat man da auch'n starkes Dress an!" "Ja, vielleicht 'n schwarzes!" "'n schwarzes, das wär' geil!" (Langsam Ausblenden).)

Beste Grüße mit Verneigung

Kwai-Chang Peter

18

Date: 25.3.98/15:07
Diese Page ist einfach Klasse! Ich habe in den Seiten von Freepage gestöbert und bin so auf deine Seite gestoßen. Ich habe selten so viele gute Informationen in so kompakter und übersichtlicher Form gefunden. Nachdem ich ca. 1h drin gelesen habe, stelle ich so langsam mein ganzes Leben in Frage. Aber ich habe noch viel vor mir und es ist nie zu spät! Danke für die vielen Tips und weiter so.
Daniel

17

Date: 24.3.98/13:28
Danke,
Meister!

Ich werde die nächsten drei Wochen im Kernspecht-Buch lesen und dann als Highlander in die Turnhalle zurückkehren.
Gratulation zu den starken Seiten!

Peter

16

Date: 16.3.98/22:02
hi du
ich hab bisher nur die erste seite gelesen, aber das hat mich neugierig gemacht.....
vieleicht kommt in einigen tagen noch ein kommentar.
salve, dieter

15

Date: 25.2.98/2:10
Hallo Schreiber von EgoPower,

ich gebs zu. Vor einiger Zeit habe ich mir Deine Seiten flüchtig angeschaut (trotz Link auf meiner HP) und mich später nicht mehr weiter darum gekümmert. War wohl ein Fehler! :-) Hab mir gerade das ZIP heruntergeladen und werde es durcharbeiten, klingt absolut interessant! Mal sehen obs was bringt...? :-)
Weiter so!

ciao
Micha

14

Date: 30.1.98/13:27
Ein treuer Leser findet Deine Seiten lustig, unterhaltsam, praxisnah, obwohl ich viele Dinge noch nicht gleich nachvollziehen kann. Aber sowie meine bevorzugten Nervenbahnen sich mit Deinen Texten decken, kann ich diese Tricks nutzen.

13

Date: 4.1.98/12:55
Auf amüsannte Weise interessantes lesen und lernen,
daß ist wahrlich ein Vergnügen :-)

12

Date: 14.12.97/19:28
weiter so!
dann sitzt du bald in einen wagen mit allen extras

11

Date: 12.12.97/19:09
Hervorragende Seiten.
Das ist NLP in der Praxis und allgemeinverständlich dargebracht.
Ich hoffe das noch viele Erweiterungen folgen werden.

10

Date: 26.10.97/9:28
Hallo
Ich finde die EgoPower Homepage Super! Gut finde ich dass Du immer ein paar neue Themen hinzufügst.

Weiter so,
Philippe Addor

9

Date: 14.10.97/19:04
Beim ersten durchblättern was tolles.
Ich werde mich die nächsten 48 Std. damit beschäftigen.

Gruß aus Leonberg Peter Stute

8

Date: 10.10.97/22:06
...dem ist wohl nichts mehr hinzuzufügen! :-)

7

Date: 28.9.97/13:42
Gute Seite sehr informativ

6

Date: 16.9.97/16:51
sei mir lieb gegrüßt !!!!

* die meisten hompages die ich bis jetzt gelesen haben...hatten eigendlich immer den selben inhalt...(na ..ich glaub ja...damit hast du recht!!...:-) das übliche...wie heiße ich...welchen neigungen und wünsche...finde es toll mal jemanden zu lesen..der es versteht..die leutchen hier etwas neugierig zu machen ---und es ist dir bestens gelungen , daß die leutchen sich auf deinen seiten glauben wiedererkennen zu können und sie fühlen sich dabei ja auch so unbeobachtet *g* ... nein mal im ernst...es ist toll...das da jemand mal die wichtigsten fragen eines sinnes des lebens beschreibt... und versucht seine überlegungen der übrigen welt kund zu tun... also mach

weiter so... ich werds mit wohlgefallen verfolgen...

dies schrieb dir jemand... der sich oft um die allzuverschiedensten problemis...der user kümmert... ob die angenehmen und unangenehmen und es noch gern tut... :-)

cu TARA

5

Date: 17.8.97/9:36
Hallo

Deine Seiten sind super. Ich habe alles durchgelesen und mich wirklich gefreut.

Das mit dem Turbolesen hat bei mir jedoch noch nicht so geklappt. Muss es dann nochmals versuchen.

Gruss
Philippe

4

Date: 13.7.97/6:33
Diese Seiten sind nun aber wirklich das gelbe vom Ei. Habe mich mit viel Vergnügen und manchmal auf hochgezogenen Augenbrauen Hindurchgelesen. Klasse - mach weiter mit dieser Homepage !

Der Doctor...

3

Date: 1.7.97/22:19
Hallo!
Ich muss sagen, diese Seiten haben mich wirklich fasziniert
und auch ein bisschen berührt (im positiven Sinne).
Ich hab mir allerdings die Seiten auf meine Festplatte geladen,
da es sonst zu viel wäre.

ciao, Christian

2

Date: 29.6.97/20:53

Deine Seiten sind ja eine Granate im Web und koennen
keinen ungeruehrt lassen, wenn er nicht schon tot ist.
Sie gehoeren auf jeden Fall zu den absoluten Highlights unter
allem auf deutsch Erreichbarem. Und zwar fuer mich in ersten Linie
deshalb, weil Deine Art, Dein Denken selbst zu bilanzieren, zu
erforschen und praktisch zu beeinflussen, sehr wichtig und
ungewoehnlich ist.
Es ist im Grunde das, was jeder Mensch, der nicht nur reagierender
Automat ist,
tun sollte, tun muss.

Und dazu gehoert eigene Unabhaengigkeit: die Faehigkeit, selbst zu
bestimmen, welche Richtung man waehlt, anstatt Schablonen
nachzuahmen,
die andere sich ausgedacht haben.

Ich bin dabei, Deine Seiten gruendlich durchzugehen, und habe schon
Traenen gelacht - die Geschichten darin sind umwerfend!

Eine Gefahr sehe ich: Dass auch Du in einer blanken Pose des
Hoppla-wo-ist-mein Vorteil erstarrst, also zu lernen aufhoerst.
Dann wuerden sich Deine Einsichten gegen Dich kehren.
Jedes Wissen, das Kraft hat, besitzt immer diese zwei Seiten:
Zu befreien und zu zerstoeren.

Ich bin froh, dass Du im Web aufgekreuzt bist, und
wuensche mir, weiter Deinen Humor erleben zu koennen.

Mit freundlichen Gruessen
Lothar

1

Date: 17.6.97/14:06
Ego Power *wrote:*

Habe dieses Gästebuch für die Freunde meiner
Seiten am 17.6.97 eingerichtet..

Viel Spass und viel Erfolg (ohne Arbeit)

* zurück zur Übersicht *
* EMail an EgoPower *